metro Pop
Issue 419
28.08.2014

- 穿梭枝葉間
- 上車 蝸居 小天地
- Go Local：涼茶老舖
- 設計雙城
- Pop Choice Supplement
- Fashion Showcase : Handbag

案頭故事
My Desk



都市流行 • 逢星期四港鐵免費派發


lenovo FOR THOSE WHO DO.
純白・時尚
Model Super Girls Wardrobe Global Work
S850
· 5"高清屏幕
· 1,300萬像素自動對焦相機配閃光燈
· 500萬像素前置鏡頭
· 8.2mm纖薄機身設計
· 機背LED來電/訊息提示
lenovo.com/hk
Lenovo Mobile HK
Lenovo、Lenovo 商標及 For Those Who Do 為聯想有限公司之註冊商標。
香港及澳門總代理
Brightstar 熱線 +852 8118 0800 電郵 cs.hk@brightstarcorp.com
優先發售零售商
衛訊 WILSON


BOSE
Better sound through research®
年輕時，我也會追星。
一邊聽着演奏　　邊應和
那天，演唱會門票售罄
我明白女兒為
享受現場般
的演繹。
至尊家庭影院系統
Lifestyle® 535 II 家庭娛樂系統是Bose最卓越的環迴立體聲系統。
系統精簡直接，易於操作。同時可升級使用SoundTouch™ 組件，
透過家居無線網絡，以串流方式收聽互聯網電台和播放音樂庫的樂曲。
以後您想看甚麼，Bose專利技術也讓您能獲得劇院般的環迴立體聲享受。
bose.com.hk
Lifestyle® 535 Series II
家庭娛樂系統
2123 9000　support_hk@bose.com

ÆON 銀聯信用卡

最快30分鐘 卡就到手
親臨到AEON分行辦理出卡手續

會員の招募日

成功申請 即享 HK$200 AEON購物券

10% 回贈優惠

新會員賞您

額外獎賞 新貸款客戶成功申請AEON私人貸款計劃，每滿HK$10,000，可獲HK$100回贈！

推廣期內，成功申請AEON銀聯信用卡[1]即可獲贈總值HK$200 AEON購物券1張[2]，並於發卡後2個月內累積購物簽賬滿HK$3,000，其後之購物簽賬金額更可享高達10%回贈優惠[3]。

推廣期：2014年8月29日(五) ▶ 8月31日(日)

詳情、條款及細則請瀏覽 www.aeon.com.hk

所有圖片只供參考

1. AEON銀聯信用卡泛指由AEON信貸財務(亞洲)有限公司(「本公司」)及永旺(香港)百貨有限公司共同推出之聯營信用卡。
2. 每位客戶於推廣期內最多可獲贈總值HK$200 AEON購物券乙張。須受有關條款約束，詳情請參閱購物券之使用條款及細則。
3. 新客戶成功申請AEON銀聯信用卡並於發卡後2個月之消費期內憑卡累積購物簽賬/信用卡購物分期(「購物簽賬」)滿HK$3,000，其後之購物簽賬更可享10%回贈優惠，每個信用卡賬戶於消費期內最多可獲HK$300回贈。根據會員之信用卡簽賬紀錄，回贈金額將於2015年3月2日或之前誌入相關信用卡賬戶內。新發卡客戶之定義為透過銀聯特快出卡服務成功申請及過去從未持有任何有效之AEON卡賬戶之申請人。

有關最新的AEON分行資料，可於AEON網站(www.aeon.com.hk)查閱。
此推廣活動須受有關條款約束。

0814-AP-MK08-63

由AEON信貸財務(亞洲)有限公司刊發
Printed by AEON Credit Service (Asia) Co., Ltd.

ÆON CREDIT SERVICE
ÆON


悅來坊
PANDAPLACE
環球美食嘉年華
最高消費會員賞
於2014年8月1日至10月31日累積消費最高的Panda Club會員，即有機會獲取雙人台北４日３夜套票一份*，讓您與摯愛親朋盡情放縱品嚐寶島美食。
*1. 此套票不包括離境稅及燃油附加費
2. 禮品之使用須受其供應商之條款及細則所約束
所有節目，費用全免，歡迎參加。
環球美食嘉年華開幕典禮
日期：3/9(三)
時間：2pm - 3pm
地點：地庫一樓舞台
為食的人氣女神高海寧將現身悅來坊顯廚藝，更會與在場粉絲大玩遊戲。
嘉賓
高海寧
環球美饌創意市集
日期：27/9(六)、28/9(日)、25/10(六)及26/10(日)
時間：12nn - 8pm
地點：商場地面
本地手作達人獻上最色香味俱全的飾物擺設，喜歡小手作的朋友不容錯過！
條款及細則*
· 詳情請參閱商場網頁及場內宣傳海報
· 所有圖片只供參考
· 節目如有更改，恕不另行通知
MENU
你的購物嚮導
悅來坊 pandaplace
www.pandaplace.com.hk
客戶服務熱線 3114 0000
荃灣荃華街3號悅來坊商場（上蓋為悅來酒店）
(港鐵荃灣站B2出口)
合作伙伴：
THE METROPLEX
Rabbit
松島屋
MATSU SHIMA YA



鴻星
更懂細節
鴻星月餅
蛋黃
鬆沙油足
細節解讀
●採用天然草木灰纆約四十天靜放醃製，蛋黃因而呈流沙質感
●加入蝦子、海螺等甲殼類海產到飼料中，使母鴨食用後所產的鴨蛋蛋黃呈自然的橘紅色
BEA東亞銀行
專享低至58折
優惠期至2014年9月8日
須受東亞銀行有限公司條款及細則約束
迷你金莎奶黃月餅(八個裝)
優惠價 HK$168
(優惠期至2014年9月8日)
嘟購站
3盒
HK$36 嘟購價HK$618
3盒
HK$36 嘟購價HK$468
嘟購優惠期至2014年8月31日
(圖片只供參考)
製造 香港
Made in Hong Kong
請即訂購！
查詢熱線：(852)2628 0080
eshop.superstargroup.com.hk
鴻星
25



全新PLARAIL現正登場
港鐵載客列車「1998-現在」
機場快綫
港鐵 × TAKARA TOMY
港鐵旅客服務中心 (金鐘站) 於8月28日起有售
港鐵金鐘站24號 服務時間：星期一至日上午8時至下午8時
零售價 $429
高級套裝
• 港鐵機場站
• 港鐵載客列車
• 路軌 X 32
• 大鐵橋及透明隧道
$20優惠券
憑券到港鐵旅客服務中心(金鐘站)即可享$20現金優惠，以$409購買高級套裝(零售價$429)壹盒或以$279購買基本套裝(零售價$299)壹盒。
有效期 28/8/2014 - 15/9/2014
換購地點 港鐵金鐘站24號
換換時間 11:00 - 18:00
©TOMY
プラレール
PLARAIL
另備基本套裝(零售價$299)供選購
MANI
查詢電話 Enquiries 2153 1177
www.mtr.com.hk 圖片只供參考
心繫生活每一程
MTR港鐵

我們已一起「相約在山頂」，

歡迎您也相約友伴同遊山頂。





山頂纜車126周年呈獻紀念車票

為慶祝山頂纜車126周年，**由2014年9月1日起至9月30日**，於山頂纜車售票處所出售之任何山頂纜車車票(不包括八達通使用者)，均為「山頂纜車126周年」紀念票，售完即止，讓您寫下相約至愛親朋遊山頂的日期作紀念。



限量版紀念車票推廣期：由9月1日至9月30日



全新

微電影「相約在山頂」

已於網上熱播!

一段山頂旅程，交織著不同人物的山頂歷程，讓您用另一角度體現山頂之旅！

請即登入山頂纜車官方網頁觀賞
www.thepeak.com.hk/minimovie.html

Peak Tramways Company, Limited 山頂纜車有限公司

查詢電話：2849 0668　www.thepeak.com.hk



正寫：
《佤箍設計》

Chief Operating Officer

Editorial

He 何

Lam

Senior Project Editor

Project Editor

Art

Project Designer

Photo

Senior Photographer

Photographer

Advertising Sales

Sales Manager

Account Manager

Advertising Sales Trainee

Senior Marketing Executive

Senior Event Marketing Executive

Sales & Marketing Assistant

Print / Production

Traffic

Contents

issue 419
28.08.2014

This Week

14 **What's Up**
24 **Editor's Pick**
28 **Cover Story**
案頭故事
40 **Pop View**
設計雙城

Holistic Green

48 **Feature**
穿梭枝葉間
50 **Global**
清潔吸塵船　蓄勢航行
54 **Organic**
網購有機
58 **Choice**
綠色新裝　蔗渣月餅公事包
80 **Secret HK**
沙田郊野　曲徑通幽

Lifestyle

82 **Dining**
匠工美國批
80後　雞尾酒人生
69 **Home**
上車　蝸居‧小天地
88 **Gadget**
寵‧愛‧寶寶
94 **Travel**
海上假期縱橫遊
103 **Pop Choice Health Supplement**

Fashion & Beauty

114 **Showcase**
A Day as a Housewife
122 **Beauty Demo**
朗目疏眉
124 **Hot Item**
Whitening Power

Culture

128 **Go Local**
涼茶老舖
134 **Focus**
搖滾不再？
138 **Photography**
異世界　沼澤
140 **Listings**

Platform

142 **Pop Choice**



指定回收箱
設於以下港鐵站

柴灣站　青衣站
荃灣站　九龍塘站
葵芳站　東涌站
銅鑼灣站　北角站
鰂魚涌站　旺角站
太古站　觀塘站
尖沙咀站　佐敦站
九龍站

Publisher
Metro Pop Limited
九龍觀塘鴻圖道 51 號保華企業中心 18 樓
Tel 3667 4800 Fax 3667 4888
www.metrohk.com.hk

Advertising Hotline
Tel 3667 4802 Fax 3667 4888
Info metropop@metrohk.com.hk

Marketing Hotline
Tel 3196 1636 Fax 2107 4033
marketing@metrohk.com.hk

Printing
凸版印刷（香港）有限公司
香港新界元朗工業邨福宏街一號凸版印刷中心

www.metropop.com.hk　facebook.com/metropophk　weibo.com/metropop

metropop　metropop　metropophk

©2014 metropop is published weekly by Metro Pop Limited. Nothing may be reprinted in whole or in part without written permission from the publisher.

Standard Chartered
渣打銀行
Here for good



出糧
升級組合

讓薪金增值，兼嚐各國美食，就是最好

成功開立「出糧升級組合」可享以下精彩優惠：

全新渣打客戶尊享	
1% 港元活期儲蓄年利率 長達12個月	網上登記額外獎賞 港幣200元 現金回贈
King Parrot Group一年會籍^及其他優惠，總值高達港幣1,980元	

2886 6933 | sc.com/hk/payroll

^King Parrot Group會員尊享之全年85折美食優惠只適用於King Parrot Group指定之餐廳。
客戶須於即日起至2014年9月30日內成功開立「出糧升級組合」(包括全新「渣打紅利出糧戶口」)，並為該戶口之基本持有人及須透過該戶口連續使用渣打銀行（香港）有限公司（「本行」）之自動轉賬出糧服務，方可獲享以上優惠。以上產品、服務及優惠須受本行及King Parrot Group之條款及細則約束，詳情請參閱有關宣傳單張或向分行職員查詢。

由渣打銀行(香港)有限公司刊發 Issued by Standard Chartered Bank (Hong Kong) Limited

TEXT · TIFFANY PHOTO · FRANKY DESIGN · ALICE @POP（廣告）



Stay in Bloom

傳說二千多年前，一名術士夢見自己飄洋過海尋找不老仙草的種種奇遇後，他自動請纓為害怕年老的皇上出發求仙草，隨行三千多人一去未果。自古以來，人們千方百計要留住綠葉繁花一樣的美貌，其實抗衰老並沒有想像般的遙不可及，懂得開放心境，愛惜健康，從均衡飲食中吸收營養，特別是維他命 E，持之以恆一套養生之道，到任何階段仍可綻放一張花容月貌。







自由基加速衰老

當我們每吸一口空氣，空氣中的氧氣與體內的營養都會進行氧化過程，以釋放能量，過程中自然衍生出自由基。現代科學證實，自由基是具破壞性的氧化物質，也是加速肌膚老化的元兇之一、它對人體的損害，就像是一個切開的蘋果被氧化變得枯黃的過程。自由基會氧化細胞組織，促使細胞凋謝及變異、影響代謝功能，刺激體內黑色素增生、導致肌膚失去彈性、膚色不均，暗啞、出現雀斑、色斑及皺紋、乾燥粗糙等。自由基有許多種、有的是人體自行合成，有的在新陳代謝過程中產生、有的來自外在環境。年齡增長、睡眠不足、生活壓力迫人，情緒變化，加上空氣污染嚴重、氣候轉變及飲食失衡，過度曝曬等，都會使體內的自由基增生，加速對身體的侵害。

天然 VS 人工

坊間的維他命E補充品分別有天然維他命E（d-α-生育酚）及人工合成維他命E（dl-α-生育酚），天然維他命E的功效比人工合成的強1.5倍，因為比較容易進入身體細胞、被人體吸收及發揮功用。產品標籤上如列明"d-α-tocopherol"，則表示所提供的維他命E源自天然成分。

維他命E抗氧化

為了延緩衰老，光是外塗抗衰老功效的護膚品是不夠的，還要攝取有助抗氧化功效的食物，以強化肌膚原有的抗氧化能力，內外雙管齊下，才能達到理想效果。大豆、花生和堅果等食物蘊含豐富的天然維他命E，都是具抗氧化功效的食物，有助血液循環及促進皮膚健康。由於維他命E是一種脂溶性的抗氧化劑、它能中和自由基來保護細胞膜、延緩細胞老化。維他命E也是其中一種最能保護製造膠原蛋白的纖維細胞物質、它有助維持皮膚彈性、減少皺紋和淡化雀斑、重現年輕膚質。不過維他命E一般有天然及人工合成的，以天然維他命E (d-α-tocopherol) 的活性最高。如直接服用維他命E補充品、最好選用天然維他命E，例如「楓之寶」維他命E 400 I.U.，效果更顯著。



「楓之寶」維他命E 400 I.U

長江生命科技保健產品 Outstanding Products of CK Life Sciences

watsons 屈臣氏

查詢：2126 1168


DCS
Dermatology
Cosmeceutical
Solution
瞬間
緊緻・美白・保濕
韓國製造
NEW
NUTRIDERM
DCS
NUTRIDERM
緊緻滋潤精華
AQUADERM
DCS
AQUADERM
保濕鎖水精華
DCS
BRIGHTDERM
亮白淡斑精華

於韓國製造的 DCS 護膚系列，為你制定全天候的專業修護方案，當中 3 大系列：AQUADERM 蘊含龍舌蘭仙人掌萃取物，為肌膚提供源源水分、深度保濕；BRIGHTDERM 蘊含 ILLUMISCIN 幫助淡化色斑、美白亮澤；NUTRIDERM 蘊含人參果萃取物，讓肌膚緊緻柔滑，散發健康完美氣息。

Jeju Sea Water

萃取自濟州火山岩海水，零污染，富含礦物質

通過皮膚敏感專業測試

最新登場

DCS NUTRIDERM 緊緻滋潤系列

強勁的緊緻亮白功效背後，蘊含珍貴成分 - 人參果萃取物。人參結下真實的果實，成長 4 年只結果 1 周。系列備有爽膚水、精華、日霜、眼霜及晚霜，蘊含人參主要營養素「皂苷」，提供豐富的營養，緊緻潤澤肌膚。

- 增強彈性
- 減淡皺紋
- 改善暗啞膚色



人參果

天然純淨 濟州火山岩海水

權威機構認證產品功能



採用蘊藏於濟州島東部地區的地下水資源，海水滲透到玄武岩層自然過濾後儲藏在地下。因火山島的獨特地質，滲透到地下的火山岩海水蘊含豐富礦物質(鈣和美等)，而且沒有暴露於空氣中，所以比一般深海海水更安全及純淨。所有產品均通過皮膚敏感測試，個別產品更獲得韓國食品藥物安全部 (MFDS) 認證能達致美白、抗皺雙重功效。

Click退皺紋 體驗專櫃

一連幾星期於不同屈臣氏分店，同你試用及講解全新 DCS 緊緻滋潤系列產品，親身感受 Nutriderm 嘅緊緻提升力量嗫！快 D 嚟搵我哋啦#！

日期	時間	地點
9 月 5 - 7 日	11:00 - 20:00	香港仔中心分店
9 月 12 - 14 日	12.00 - 21:00	尖沙咀金馬倫道分店
9 月 19 - 21 日	11:00 - 20:00	屯門市廣場分店
9 月 26 - 28 日	11:00 - 20:00	上水中心分店

FREE 試用裝



優惠券



送

凡於 DCS 體驗專櫃購物滿 HK$399，



採用施華洛世奇 ® 元素

送水晶石手鐲乙條^

價值HK$239



送 遊戲贏獎品

9 月 1 日起 Click 一 Click 即時擊退皺紋，立即登入 Watsons HK

玩遊戲贏走 DCS 緊緻滋潤精華 30ml、爽膚水 150ml 及眼霜 15ml 乙套 (總值：$677) 及登記索取 DCS 試用裝啦！

試用裝、優惠券數量有限，派完即止

^ 以單一發票及折實價計算，數量有限，送完即止

watsons 獨家發售

01 This Week what's up



1

THEATRE

《傷愛 3 次方》痛愛之苦

《傷愛 3 次方》由電影編劇及導演林愛華、小説作家謝傲霜和臨床心理學家鄧亮彥合力創作，各自寫下三個普遍卻又刺痛人心的愛情故事 《下世紀，再相見》寫盡天長地久關係當中的困惑與苦痛 《親密關係》寫出在自我身分認同邊沿掙扎的女同志，愛上異性戀女性友人的苦況 《誤認》則借一則丈夫因過度思念亡妻而男扮女裝，寫出了每一種愛情觀也有各自的困局。

日期及時間：9 月 26 至 28 日 20:00
9 月 27 及 28 日 15:00
地點：土瓜灣馬頭角道 63 號前進進牛棚劇場
票價：$180-$200
網上訂票：www.art-mate.net/?a=doc&id=9747
facebook：傷愛三次方
節目查詢：9702 1801



2

MOVIE

第三屆 Cine Italiano! — 香港意大利電影周

開幕電影為亞洲首映法贊奧斯帕特的《愛情回帶》、是兩個南轅北轍的戀人義無反顧的愛情故事，手法出人意表，影片獲 2014 意大利銀絲帶獎最佳女主角及女配角 。電影節今年也選映名導史寇拉和湯納度的矚目新作 為懷念終生好友意大利名導費里尼而拍、史寇拉的《費里尼外傳》重現一代大師的銀色旅途 而傳奇導演基斯比湯納度的獲獎電影《情迷拍賣師》、更由影帝謝菲路殊演繹寂寞拍賣官。

詳情：www.cine-italiano.hk
網上購票：www.thegrandcinema.com.hk
（現已公開發售）





3

PHOTOGRAPHY

「微光中的印度」洛古雷攝影展

「香港國際攝影節 2014」以「此時 那刻」為主題、凸顯攝影能凝住當下、重溫過去的特質。「微光中的印度 洛古雷攝影展」便是主題展覽其中之一、享譽國際的印度大師洛古雷（ Raghu Rai）乃少數躋身世界享譽盛名的馬格蘭攝影通訊社（Magnum Photos）的攝影師、他以層次豐富、張力逼人的畫面呈現今昔印度。欣賞他的作品時就有一種「一沙一世界」的感嘆。

日期：8 月 29 日至 9 月 21 日
時間：10:00 – 20:00
地點：鰂魚涌英皇道 979 號 太古坊康和大廈 1/F 太古坊 ArtisTree
網址：www.hkipf.org.hk/fest/2014









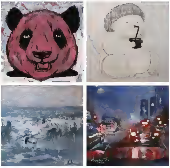
EXHIBITION

"Cloud Clear Horizon" 展覽

Heinzmann 是名副其實的畫家，從不忘記媒介背後的豐富歷史，隨着這觀念衰落、抽象藝術抬頭，繪畫變成了形相、色彩、紋理和平面的互動平台。無論是繪畫的「哀悼任務」（"Task of Mourning"、Yve-Alain Bois 用語）、或是繪畫的終結，在 Heinzmann 作品中已合而為一、迸發出新意。作品 "Aicmo" 用手輕抹油彩，藉着空氣流動在經處理的平面上留下一線色彩，這源於畫家反思、重索繪畫的基本動作。

日期：即日至 9 月 27 日（逢星期二至星期六）
時間：11:00 – 19:00
地點：中環干諾道中 50 號 17 樓貝浩登畫廊
網址：www perrotin.com

4



EXHIBITION

Closer 現代微型畫群展

微型畫歷史悠久，從 13 世紀的波斯宮廷繪畫，到 15 世紀的法國修道院手抄本，以至伊利莎白時期的口袋畫。是次展覽 10 位藝術家以 Closer 為題，在只得 2 x 3 吋或 4 x 4 吋的畫布上以當代藝術的角度及手法來為傳統的微型畫注入新元素。微型畫作有別於慣常在展覽看到的大型油畫作品，觀賞者必須接近作品才能看清楚。

日期：9 月 12 至 19 日
時間：12:00 – 19:00（逢星期二至星期日）
地點：中環賢善里 7B 地下 PubArt Gallery
網址：www.pubart-gallery.com
查詢：info@pubart-gallery.com
2840 1809

5

MUSIC

Chantal Chamberland Soirée 演唱會

加籍魁北克女聲香朵．查伯倫（Chantal Chamberland）吸引力無疑源自她獨特唱腔，除了爵士歌手專有的精確音準與韻律感，她的歌聲更帶有點點搖滾歌手擅長的沙啞粗獷，感覺滄桑又圓熟，曾在亞馬遜網站上獲最高的五顆星評價。她在爵士樂界累積十多年演唱經驗，今年推出首張全法語唱片 "Soirée"，亦會來港開演唱，鍾情浪漫法國爵士樂萬勿錯過。

日期：10 月 3 日
時間：20:00
地點：藝術中心壽臣劇院
票價：$380-$580
網上購票：www.urbtix.hk
電話購票：21115 999
網址：http://bit.ly/ccsoiree

6







WORKSHOP

「大象巡遊」展覽及工作坊

展覽展出超過 100 件仿照初生大象尺寸及形態製作的大象雕塑，由知名藝術家、設計師及時尚名人以各種充滿創意的工具設計和繪製，藉此提高公眾關注保育瀕危的亞洲象群。為慶祝此盛事，太古地產悉心準備連串工作坊，包括太古廣場的講故事環節，太古城中心的木偶工作坊，及東薈城名店倉的大象面譜工作坊等。

詳情：www pacificplace com hk/www cityplaza.com/www.citygateoutlets、com hk

7



TALK

《從前衛到懷舊—館藏攝影器材展》展覽及座談會

活動除透過展出的懷舊攝影器材，電影攝影師和實驗影片製作人的專訪，向觀眾推廣電影攝影及相關技術的知識，亦將特別舉行兩場座談會，請來資深電影攝影師及實驗電影愛好者與觀眾分享。

專業電影攝影師的苦樂與挑戰
日期：8 月 30 日
時間：11:00
地點：香港電影資料館一樓電影院
講者：黃岳泰（曾獲多屆香港電影金像獎及台灣電影金馬獎最佳攝影的殿堂級人馬）

狂熱實驗分子：我的超八電影年代
日期：9 月 6 日
時間：11:00
地點：香港電影資料館地下展覽廳
講者：章國明、陳天成

8

01
This Week
what's up

9

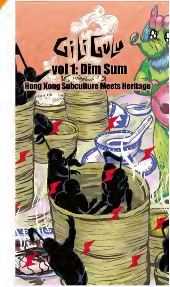
DANCE

《塵埃落定》大型藏族舞劇

舞劇《塵埃落定》改編自中國「茅盾文學獎」得獎同名小說，保留原著曲折動人的故事情節，以洋溢高原風情的藏族民間舞為本，配合豪情激昂的民族音樂和吟唱，加上華麗斑斕的藏族服飾，訴說一段雪域高原的家族愛恨情仇，見證一個時代的興衰，讓觀眾神馳於藏族文化藝術和民族風情之中的同時，思考人性善惡的因果緣由。

日期及時間：9 月 12 至 13 日 19:45
9 月 13 至 14 日 15:00
地點：香港文化中心大劇院
票價：$180-$330
網上購票：www.urbtix.hk
電話購票：2111 5999
節目查詢：3103 1806
hkdance@hkdance.com





MUSIC

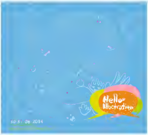
10

Giligulu Vol 1：Dim Sum 點心出爐派對

Bitetone 團隊決定來個游擊習作，把團隊認為香港最有趣元素炒埋一碟，以宏揚歌頌本地文化為名，貪玩貪食為實，把最好玩的獨立音樂代表、最重口味的插畫家、最好味的廣東點心共冶一爐，策劃音樂合輯 "Giligulu Vol 1：Dim Sum"，收錄 8 首本地獨立音樂作品，展現香港本土獨特一隅。



日期：9 月 13 日
時間：19:30
地點：中環下亞厘畢道二號
中環藝穗會 Fringe Dairy
演出單位：Chock Ma、戳廊、狻猊 | Sensi Lion、Serrini、Kevin Kaho Tsui、Special Guests
門票：$160-$220（門票於藝穗會、Zoo Records、White Noise Records 發售）
電郵預訂 / 查詢：contact@bitetone.com
同場加映：《超軼舞步 Giligulu 作品展》



EXHIBITION

11

新晉本土插畫師插畫展

是次展覽展出 34 位新晉插畫師的作品，風格多樣，向參加者呈現插畫的可能性。這群新晉插畫師來自各行各業，在工餘時間實現插畫夢，期望通過展覽讓大眾親近插畫，並鼓勵其他有插畫夢的朋友堅持夢想。

日期：8 月 30 至 31 日
時間：11: 00-20:00
地點：九龍塘達之路七十二號地下中庭創新中心
展覽網頁：www.hello-illustration.com
facebook 專頁：Hello Illustration 2014


MADE IN KOREA
韓國製造
惠人 Hurom
慢磨原汁機 SLOW JUICER
享受
“天然”與“健康”
Hurom代言人
《大長今》李英愛
HU-700
新到金色機身現已有售！
想瞭解更多慢磨技術的優點！
可親臨以下3個示範地點參觀。
永安百貨
上環德輔道中211號
永安中心
九龍彌敦道345號
永安九龍中心
豐澤電器
沙田新城市廣場
6樓
635-636號舖
慢磨技術 —— 同等份量蔬果，比傳統榨汁機獲得更多果汁、更多營養！
DA-1000
惠人神奇料理手
HU 700
惠人慢磨原汁機
BPA FREE
Low Speed Technology System
LSTS慢速技術系統
HUROM採用獲得專利的慢速研磨技術。
HUROM能慢磨、均勻地壓出保存在果汁中的豐富的
植物營養素、礦物質、天然維他命、酵素及果汁味道。
韓國製造的惠人慢磨原汁機及
神奇料理手，所有接觸食物的
配件均採用BPA free(不含雙酚A)
的物料製造。
HUROM是第一個研發慢速壓榨技術 (SST SYSTEM)，
並且在全球超過 120 個地區擁有專利設計。
各大零售商
(排名不分先後)
FORTRESS
DENKIYA
Wing On
香港總代理
Suntronics
產品查詢熱線：2616 2498
官方網頁 www.hurom.com.hk
www.facebook.com/hurom.hk

12

01
This Week
what's up



WORKSHOP

樓上農墟

綠色生活 - 共享經濟，讓起居飲食都可以更青綠！周六在好單位舉辦的「家家種植 樓上農墟」，有種子盆栽工作坊、利用膠樽升級再造、自家製作和設計環保種植盆 把盆盆水果種子苗帶回家！還有不同單位組成的農墟，包括售賣有機香草茶、香草鹽及種植產品的「好家庭菜園」，教授樹葉紋壓染手作坊的「自然脈絡」，分享都市種植心得凡「種樂樂城市耕作」，以及 Oh Yes It`s Free 即場設無人駕駛禮物墟，Myflat hk 鄰居社交網絡分享會。

日期： 8 月 30 日（星期六）
時間： 14.00-18.00
地點： 西九龍通州街 500 號星匯居 L1 好單位 The Good Lab
查詢： www.mad.asia/posts/673





13

GO OUTSIDE

守護龍尾考察日

龍尾灘有逾 300 種海岸生物，魚，蝦，蟹，蜆，螺，海星 海膽 海參 海葵 海牛，海兔等比目皆是，甚至是瀕危物種管海馬的繁殖地，是認識海岸生態的理想地方。自龍尾人工沙灘計劃通過以後，市民對龍尾關注升溫，但缺乏生態保育知識，令龍尾灘承受巨大生態壓力。龍尾海岸教育中心誠邀大眾加入「龍尾生態守護隊」，進行實地考學及巡邏，勸喻遊人愛護生態環境 並監察任何工程施工情況。

日期： 9 月 6、7、20、21 日（星期六、日）
時間： 13.00-16.00
地點： 龍尾灘（大埔汀角路龍慈田村巴士站對面同信士多集合）
報名及查詢： lungmei.centre@gmail.com
facebook： LungMeiAlliance



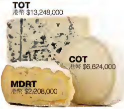


真生活 真夥伴
THE REAL LIFE COMPANY



Catch the goal, catch your dream

每一塊芝士均是獨一無二的，是濃郁味道或清爽口感，均取決於奶源質素、發酵過程、季節及產地等因素。眾多芝士種類中也有不同級數，對於芝士的口味純粹是個人品味的選擇，如同 Y 世代在事業上設立不同的目標。同樣地，AIA 因才施教，目標一致，栽培每一位 Y 世代成為獨一無二的人才，共同建立猶如 MDRT 追求卓越的生活態度。



根據 MDRT 百萬圓桌會，2015 年香港會員首年保費的成績要求，為財務策劃顧問訂立清晰目標、讓他們在事業上勇往直前。

釐清目標　勇敢邁進

員工是一間企業重要的資產，要擁有好員工，不少企業會著重招聘的過程。然而，要培訓及提升員工的質素，最重要是企業提供的資源及晉升機會。AIA 對此一直不遺餘力，不僅為每一位財務策劃顧問投放大量資源，提供多元化的培訓，更設立不同的目標，讓他們工作上更有動力、更有目標。

AIA 明白到目標就有如推動力一樣，能夠讓財務策劃顧問勇往直前，即使剛剛加入的 Y 世代，AIA 亦鼓勵他們以 MDRT 作為自己的基本目標。MDRT(Million Dollar Round Table) 會員資格是國際上被公認為保險和理財服務的卓越指標，只有頂尖的財務策劃顧問才能擁有此殊榮，藉此讓 Y 世代給予自己生活上進步及成長的機會。AIA 更積極鼓勵他們把目光放得更遠，以 COT（Court of the Table，即 MDRT 的 3 倍成績指標）及 TOT（ Top of the Table，即 MDRT 的 6 倍成績指標）作為自己長遠的目標。AIA 早已建立了一套成就 MDRT 的系統，並連續 14 年於港澳擁有最多 MDRT 的會員機構，有充足的經驗、能力及配套，協助每一位以成為 MDRT，COT 或 TOT 的 Y 世代達成目標。

AIA 香港及澳門現時共有 1,318 名財務策劃顧問榮獲 MDRT 會員資格，會員人數於港澳排名第一，全亞洲排名第二及全球排名第四，實力非凡。只要進入一間好企業，猶如向理想邁進一大步，立即投身 AIA，擁抱目標、擁抱夢想。

AIA CAREERS
你想和我們一同成為真夥伴嗎？
了解更多真夥伴的資料吧！

真生活 真夥伴
THE REAL LIFE COMPANY





找到奮鬥的方向，並將身心全情投入，實踐理想。



目標感





要前行，首先要了解自己所走的方向。作為 Y-Club leader 的 Linda、Sarah 及 Jeff，均對 Y 世代的能力與熱誠抱以信任，並努力作出鼓勵及指導，協助他們尋找人生及工作上的目標。而且 AIA 亦提供了全面且完善的平台，讓這些有能力的 Y 世代能於業界中取得理想的成績。









尋找奮鬥的原因

在學期間便己加入成為財務策劃顧問的 Jeff，年紀尚輕卻己深深體會到「目標感」的重要性，更形容目標感有如比賽終點般，讓他工作及生活都更有方向。「生活中不論大事小事，我都經常問自己 "WHY"，心裡面想著『為甚麼』要這樣做，目標會更清晰明確，相反，若心中只不斷問 "HOW"，『如何』去實踐自己訂下的目標，只會令自己感到更迷失。」

Jeff 坦言財務策劃顧問與一般工作相比更注重目標感，「或許大部分打工仔，工作上往往飾演 follower 的角色，服從上司的命令，然而，身處 AIA 這個大家庭，卻需要兼顧 leader 的角色，擁有強烈的目標感，才能引領自己及團隊完成目標。」面對與自己年紀相若的 Y 世代，Jeff 笑言有自己一套的相處方法，「Y 世代往往覺得自己不被認同，我會以讚賞及鼓勵的方式，認同他們所付出的努力。跟 Y 世代工作猶如一面鏡子般，看到一個初入行的自己，從而反思自己訂立當初入行的決心，給予我繼續向目標進發的勇氣。」



Jeff Cheung



Linda Chow

啟發重於指導

Y 世代現已成為財務策劃行業的一股新力量。由 Linda 領導，擁有大量 MDRT、COT 及 TOT 的團隊，就是善用了公司所建立的平台，培育出一群事業上目標明確的年青精英。「公司特設的 Y-Club、AIA Premier Academy 及 EDP 都是以培訓出精英為目標，同事要經過多番面試與考核才能進入，但亦正因如此認真，所以這群 Y 世代精英能清晰地確認自己的目標，並為日後處理高端客戶的服務作好準備。」

財務策劃市場快速的轉變，讓 Y 世代遇見更多的挑戰，亦代表他們擁有更多的機遇。「客人都希望找到一個能陪伴他們成長的財務策劃顧問，在計劃人生或遇上突發情況時都有一位值得信賴的夥伴。我明白 Y 世代在初入行時會覺得吃力，因此我會勉勵他們要累積經驗，並努力擴闊生活圈子，以適應不斷轉變的市場狀況。就如我團隊內的一名 26 歲同事，在加入 AIA 半年後便己成為 COT，他正是一個例子，讓大家相信 Y 世代都可以有出人頭地的機會。」

超越既有目標

一個人有目標，代表他未滿足於現狀，代表他希望超越既有。作為團隊的 leader，Sarah 的責任就是要扶助 Y 世代一把，讓他們認清目標，盡力前行。「要實踐目標，第一件事就是要確立自己的價值觀，並明白要怎樣去令自己改變。Y 世代十分需要『自律』，因為不懂自律的人，是不能享受自由，包括財務自由。作為 leader 的我，除要當上他們的 role model 及提供所需的培訓外，我還不時會提醒他們實踐目標的決心，並鼓勵他們把握機會擴闊眼界，爭取更多人生及工作的經驗。」

"Be your own boss"，是當上財務策劃顧問的優點，再配合公司所提供的各種支援，Y 世代便能發揮出更理想的表現。「就如 Y-Club 鼓勵 Y 世代成為業界精英，通過活動、培訓及不同的配套鼓勵同事成為 MDRT，協助他們拉近成為更高級別的 COT 及 TOT 的距離。Y 世代要求公司將資源投放在自己身上前，應先對自己工作態度及能力有所要求，這是實踐目標的最基本條件。」



Sarah Long





1

Perfectly Useless



看過《喇西設計》一書，發現很多街頭設計蘊含民間智慧，好的設計，就算微小不起眼，也可大大改善生活。不過有位雅典的建築師兼 3D 造型師 Katerina Kamprani 卻反行其道，特意針對日用品的功用，加一點，轉一點，改一點就改變了它們，讓水杯、鎖匙、雨靴、鐵叉變得完全無用。名為 "The Uncomfortable" 的系列絕對無用，卻可令你一笑，加上鮮艷的色彩、該可納入治癒系用品。

KIMMY











流動咖啡檔

8 月某周末，在兆基創意書院碰上這架流動咖啡單車 this way café。原來店主有個夢想，希望一邊踏單車一邊賣咖啡，於是有了「我就在這裡」這個充滿存在感和流動性的名字和咖啡檔。this way café 不止賣哥倫比亞、哥斯達黎加等咖啡，還賣簡約設計的帆布袋（有時甚至有圖案獨特的紋身貼紙）。帆布袋設網上售賣，至於咖啡檔？不定期出現，想喝咖啡或者與美女店主相遇，還是看緣分吧。

網址：heyiminthisway
instagram：IN_THISWAY

NAOMI



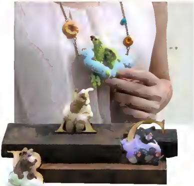
2



舌尖上的
茶房
甘香醇厚
お~いお茶
濃い味
Oi Ocha
SUNTORY
やさしい麦茶
カラダにいいもの7素材
さんぴん茶
冷ほうじ茶
日本直送
期間限定
SUNTORY
DAKARA 麥茶
(500毫升)
沖繩限定
茉莉花茶
(500毫升)
伊右衛門
冷茶(別注版)
(500毫升)
MORITA HIPEACE
黑豆茶
(500毫升)
MORITA
有機宇治茶
(500毫升)
ASAHI FAUCHON
(500毫升)
KIRIN HAPPINESS
果汁茶(500毫升)
KIRIN HAPPINESS
果汁茶(500毫升)
伊藤園
TEA'S TEA
大吉嶺茶(500毫升)
SUNTORY
(410毫升)
KIRIN午後紅茶
(460毫升)
本地
烏龍茶
(500毫升)
日式綠茶飲料
(無糖) (500毫升)
FUZE tea
(480毫升)
茉莉綠茶
(480毫升)
綠茶
(500毫升)
維他
檸檬茶
(500毫升)
阿薩姆奶茶
(500毫升)
以上推廣只適用於部份分店，售/送/換完即止
新鮮感全接觸
www.circlek.hk







3 羊毛氈白日夢

動物皆有靈性，當牠們被視之為可隨時扼殺的生命的時候，也正預視一個城市的墮落。棉襖之夢的創作人 Vanessa 自小喜歡看雲在天空飄動，喜歡它抽象卻又實在的模樣，這一秒大象在嬉水，下一分鐘小兔已在奔跑，於是一針一針以原棉花扎出各式各樣的生動浮雲，其中以動物及花卉為主，將小動物們夢幻可愛的一瞬留下，再運用心思將製成品加工成小首飾、掛飾、擺設等，手工極為精細，就像在另一個平行時空，動物們生活安好，逃離被人類圈養操控的紛擾世界。

網址： 硤尾賽馬會創意藝術中心
1 樓平台 103-104 號舖 Design Port
facebook ： AWaddedDream

MICHELLE

世上另一個我

不管是奇斯洛夫斯基的《兩生花》、東野圭吾的《分身》還是最近的《雙生靈》，說的都是「世界上的另一個我」，但現實中很難遇上這種電影的離奇曲折、驚喜還是要自我製造。於亞洲首次亮相的 Artec Shapify Booth 最近來港，它是一個 3D 人體素描和自動拍攝器，能夠於 3 分鐘內製造出模型，素描過程只需 12 秒。"3D shapies" 可用於婚宴、畢業禮及懷孕等任何人生的重要時刻，作為禮物送給子孫家人。每個 "shapie" 的成本估計少於 50 美元。複製一個自己，原來可以很 cheap。

網址： shapify.me/main/booth



RINGO



4

5 巨目顧盼

對於我這種天生患有三白眼的女性來說，惡形惡相的評價自小如影隨形，直至近年出現了大眼仔，才使我這種略為目露兇光的人士稍稍多了幾分可人的魅力。當然，我最關注的是大眼仔有沒有隨時走位，這款 FreshLook®ILLUMINaTe™ 星鑽 CON 效果很好，定位自然，不易出現移位及白邊破綻的情況，它採用專利的 UV 光速鎖色科技製造，將色素鎖於鏡片中，令色素與眼球零接觸，配戴舒適又安心。由即日起至 10 月 31 日，到各大眼鏡店舖購買六盒 ILLUMINaTe™ 星鑽 CON（30 片裝），除可擁有套裝的免費一盒外，於優惠期內更可額外多獲一盒。



查詢： 3972 7338

MABLE



Sheba
全新 SHEBA 鋁袋裝貓濕糧系列
魚塊細嫩鮮香，魚凍軟滑濃郁
4款味道滿足嘴刁的貓貓，並有85g罐裝，
精緻的SHEBA，令貓貓熱情滿懷。
吞拿魚及三文魚
純吞拿魚(魚凍)
各大超市及寵物店均有發售 2176 6565

尋人

喵！我是癲噹，從遙遠的喵星球來到地球尋找貓娘，務求找到好人家，一世好食好住。
數年前，我初到香港，流落街頭，遇見不同的地球人，但說到最投契的一定是 Pam。
數次見面後，Pam 就被我的可愛、惹笑、熱情「撒手鐗」所征服，還帶我回家享「貓奴」福！
成為家貓不再怕風吹雨打，但想不到的是，我亦為主人 Pam 及 John 帶來快樂，
以及源源不絕的創作靈感。他們把我畫成卡通貓，向大眾發放喵星人的正能量！

TEXT · KIT PHOTO · FRANKY DESIGN · CARMAN @POP（廣告）



癲噹找貓娘

癲噹（卡通版）
樂觀 積極，帶來笑料百出的故事，激勵人心。

貓娘條件
- 愛貓如命，略懂喵星話。
- 提供食好住好的安樂窩，對食有品味。
- 與我一起癲！

John 與 Pam 以漫畫記錄癲噹的日常「癲」事。





John & Pam @ 貓室
癲噹漫畫與動畫作者。John 負責圖像創作，Pam 則主力文字創作、二人組成「貓室」。癲噹卡通令他們獲得第 4 屆日本東京 ASIAGRAPH 評審大獎。

稱職貓娘嚴選貓糧

主人 Pam 常常說我傻，笑我癲，在她眼中，我與其他喵星人並不一樣。我成為家貓前，Pam 經常帶著「罐罐」到街上探望我，但每次開餐，一班流浪狗朋友總會來湊熱鬧。有一次，Pam 想讓我獨霸「罐罐」，於是使出絕招，拋樹枝引開流浪狗。然而，樹枝拋起一刻，我也跟著朋友衝出去，腳短的我當然不及牠們快，最後「死死地氣」折返時，卻看見 Pam 捧著肚子大笑，那個笑臉令我一生難忘，原來有人會為我的「癲」事而開懷大笑，當時我知道自己找到一個會照顧我一生一世的貓娘。

後來，我順理成章成為 Pam 及 John 的家貓，還獲得「癲噹」稱號。作為稱職的貓娘，Pam 天天都滿足我衣食住玩的要求。她知道我喜歡在紙皮箱內玩樂及休息，為我送上一個又一個紙皮安樂窩、為服侍「為食」的我，她會精挑細選貓糧，例如會買品質好的 Sheba 貓濕糧「氹」我開心。當我嗅到美味的吞拿魚及三文魚味道時，便忍不住喵喵叫。面對美食、我更練成洗碟絕技，可以在數分鐘內將濕糧一掃而空，還原乾淨白碟！

離家出走小插曲

我時而正常、時而癲，Pam 就是喜歡我這種與別不同的個性，更刺激他們的創作靈感、畫出癲噹漫畫。他們最喜歡將我的「癲」事畫出來，連我在桌上小便都公諸於世，娛樂大眾！雖然現在我 facebook 擁有 13 萬個 likes，但我不會「貓」紅自然驕，我很念舊、有次更忍不住出外與貓、狗朋友見面，但這個「約會」卻令 Pam 及 John 嚇破膽，後來我才知道這是地球人所說的「離家出走」！

起初我不明所以，但當我遙遙望著家門，看見 Pam 及 John 放下畫畫工作，茶飯不思，拿著我喜歡的食物在街上走來走去時，我才意識到他們擔心我，於是兩、三天後，我便回家重聚天倫，雖然被罵了一頓，但我明白這就是貓娘的「愛之深，責之切」。無疑，有時我會懷念浪跡天涯的日子、想念故鄉喵星球，但我更喜歡現在的家！

Sheba 鋁袋
（吞拿魚及三文魚）



癲噹（現實版）
John 與 Pam 的家貓、是卡通貓癲噹的現實版、為食、搞笑及充滿夢想。



02 Coverstory

案頭故事

My Desk



辦公桌是一個很奇異的空間，既公開又帶點私人特質，可以一覽無遺的同時，又不好意思細盯案頭上的每一個細節。一個人的品味，除了反映在衣著打扮外，書桌案頭的擺設、用具、整潔程度等，其實也反映出一個人的特質。反映，是一種折射一種感覺一場對話，並非死硬而直接。當創作者願意開放他們的案頭，便會發現，每一張桌子上，鋪滿了故事。

TEXT・JILLSANDY DESIGN・BILLY PHOTO・FRANKY・WAI・MICHAEL

02 Coverstory

書家

Vivian Ho

記得插畫家楊學德連載過一個系列，就是畫下畫家們的案頭，好讓讀者帶著獵奇的心態，一窺創作人最重要的秘密基地：特別搜購而來的顏料，好用的畫筆……當然，並非每位畫家都這樣。近年冒起得較快的新晉畫家 Vivian Ho，最講究的，只有一張玻璃餐車，因為她拿來當調色盤用。



參考圖片——Vivian 初出道時多畫象，枱上都是當時留下來的參考，也證明她多時未執拾過枱面。

一筆走天涯——Vivian 太習慣一支筆畫畢一整幅大型作品，調色盤亂成一團。她說：「回到混亂當中才感到自然舒服。」

駱駝玩件

Vivian 於中四時在遊藝會特別買回來的駱駝公仔，在狂笑中憶述如何在班房中玩「騎駱駝」；中五時駱駝公仔如何被遺棄在校務處；朋友如何從迷你倉中「拯救」駱駝重出生天。



模特兒頭



枱上唯一的裝飾品，是何爸爸特別為女兒拾回來的膠人頭。Vivian 說：「爸爸在土瓜灣上班，途經見到這些模特兒公仔被丟在街上，他覺得我會喜歡，便拿回來給我，家中還有很多。」

帶到工作室的這個膠人頭，同時載有「屎忽行」的回憶，Vivian 說：「2011 年開始玩名為『屎忽行』的街頭藝術，為了籌錢租車運走物資，那個膠人頭曾臨時充當收集捐款的錢箱，所以才滿面傷痕。」或許 Vivian 並不講究整潔，也沒有甚麼繪畫神器，但一個重視物品如何盛載回憶的畫家，情感豐富，自然躍然於畫中。

調色餐車

精美的玻璃桌子，是何爸爸搜購而來的，然而被顏料弄得亂七八糟，即使是調色盤，也太亂了吧？Vivian 不諱言喜歡混亂：「有人說看一個畫家的調色盤，就知道那位畫家是否一個有條理的人。」其實 Vivian 也曾學習整潔，就是在當一位外籍畫家的助手之後。那畫家很有條理，將顏色混合好後，每種顏色只用特定的畫筆。Vivian 說：「我也有跟過他的方法，但很快又回復原狀，畫畫太多規範好辛苦！」





室｜內｜設｜計｜師

Xavier Chow

同樣是創作，畫家與設計師完全是兩種生物，前者感性先行，後者較著重理性。所以相對畫家Vivian的凌亂，室內設計師Xavier的案頭確實較為整齊。然而Xavier說，很多室內設計師的枱面都很亂，因為太忙太多工作：「只是我有點強迫症，東西沒放好就不安心，所以案頭才比較見得人。」



多工作大枱面

枱子是[illegible]回來的舊物，全是刮花的痕跡，但勝在夠大夠實用。Xavier說：「我需要用燈箱畫東西，又要砌模型，還要用電腦，大枱面方便工作。」

靈感小簿



Xavier有本自家製的靈感小簿：「其實凡是設計師都會有這本靈感小簿，我喜歡自製，大小剛好。」

靈感封存大鐵片

桌前釘上一大幅薄薄的鐵片，一來可以將字條、畫作、剪報等用磁石整齊貼在上面；二來，就是想到就畫。Xavier說：「靈感很多時一閃即逝，要在最清晰的時候記下，如找不到紙，可以直接用marker畫在鐵片上。」再說，鐵片既容易安裝，而且便宜，唯一缺點是要小心免被割傷。



通往世界水松板

室內設計需要了解一個地區以及地區裡面的人，所以Xavier喜歡拍照，並將相片貼在枱前，盡量了解不同區域的特質：「設計不是將自己困在工作室就行，而應該將外面的世界帶進工作室，才能設計出好東西。」

是以Xavier除了相片外，看到有感覺的東西，都會剪下來貼在水松板上：「有些室內設計會重看前輩的模型換取靈感，但我覺得靈感處處，沒靈感時也會細看水松板，可能意想不到的點子來自時裝的構圖，又或是其他媒介。」

Xavier也會試做其他範疇的東西，例如平面設計，甚至自製燈飾。



旗袍學徒

Helius Yuen

02
Coverstory

一般打工仔的枱面，多是由一張毫無個性的膠枱面加幾塊 partition 組成。從事創意與手藝的創作人，桌子本身已經是一個故事。本是旗袍收藏家，最近成為旗袍學徒的 Helius，桌子以及枱上擺設，九成九跟足旗袍師傅。

古董腳踏衣車

Helius 找了好幾年，終於有師傅肯收他為旗袍學徒，所以學起來特別認真。緊貼在裁縫桌旁邊的是一部古舊的腳踏衣車，亦是特別為學旗袍而添置的。Helius 說：「做旗袍需要很細緻，電動衣車太快，做出來效果不夠精細。原本這部衣車連接腳踏的皮帶斷了，特別拿去九龍城修理。」

除了衣車，Helius 所用的工具都已經停產，現存的工具都是老師傅退休後留下來的，買少見少。

裁縫桌

Helius 說：「下面這張是傳統的裁縫桌，我爸修讀時裝設計，又愛舊物，在學做旗袍前已收藏了這張桌子。學習做旗袍，好多手勢都跟足師傅，枱面一切擺設與旗袍師傅的枱面一樣，方便練習。」

參考書

「箇中會參考這本六十年代首間女裁縫學校的手冊，很多紙樣畫法。其他參考書來自七、八十年代香港製衣業最蓬勃時期，當中的即食紙樣是寶庫。」



參考照片

Helius 對旗袍極著迷，枱前貼滿了與旗袍相關的東西：「下年要結婚了，會為準太太做一件旗袍，現在還在構思當中，所以貼滿很多不同的旗袍畫作和照片，希望能得到多點啟發。」





牆上貼滿相片，有些是與旗袍相關的，有些是親人的照片，而利是封裡面的，竟然是 Helius 的臍帶。回憶與工作混在一起，也許是靈感的泉源。

處處都是與旗袍相關的東西，即使連舊月曆牌都不放過。

古董工具

Helius 所用的工具，全是最古老的：不用粉筆用粉袋，不用現成漿糊用自己開的。旗袍師傅亦送了兩件「神器」給 Helius，一把是拔針的鉗，一把是開漿糊用的漿糊刀。

1. 粉袋——只有老裁縫才用這種粉袋在布上畫位，Helius 就是想跟足老師傅的手勢。
2. 神器——旗袍師傅贈給 Helius 的兩件「神器」，左邊是拔針的鉗，右邊是開漿糊用的漿糊刀。

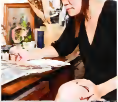
做旗袍必會用到的花鈕，Helius 說只懂皮毛，先學好造旗袍再算。

時裝設計師

Kay Wong

02 Coverstory

同樣熱愛 vintage 物品的時裝設計師 Kay，直言最希望擁有日本、英國等朋友的工作枱：「他們空間較大，可以將一排排線轆安在牆上，好靚，好羨慕。雖然好想一直做自己喜歡的手工作品，但不行嘛，工作需要有別，所以自己枱面不會有這種設計。」不過現時的桌子也是她的 dream desk，而且上面都是她喜歡的東西。





常與 Kay 的時裝品牌 Daydream Nation 合作的插畫家 Tore Cheung 為慶祝品牌三周年而畫的作品。

懷舊公仔——Kay 喜歡古靈精怪的東西，朋友知道她喜歡懷舊公仔，最好斷手斷腳——贈她放在案頭作裝飾。

參考書——多以民族圖案為主，這幾本是 Kay 最常翻閱的。

勾針包——Kay 枱上必備的勾針包，購自日本。她說：「好方便，有齊所有勾針的號數，每次做勾織創作不用左找右找。」

夢之書枱



「剛建立品牌 Daydream Nation 時，心目中的桌子想貼近歐洲朋友工作室那種懷舊款式，幻想枱面放滿好多 vintage 小物，但在香港既沒有空間，品牌建立後也沒有時間，而其實連錢也不夠，哈哈。」所以一開始時，她從台灣專賣歐洲舊貨的「魔椅」中找來這張枱。

造衫神器

問枱上最能代表自己的物品，Kay 即時拿起兩件物品

勾針——可以勾一些條狀物，可以做出甚具玩味的作品。



Princess Pleater——手動打褶機則是因為在英國時曾跟隨一個設計師工作，他經常用這件機器，於是跟著買來用。

墨水筆

Kay 將所有喜歡的東西，都在案頭細節中呈現，例如她特別喜歡用墨水在靈感小簿中寫畫。她說：「雖然創作有時也會很趕急，但點墨水看似很有閒情逸致，墨水畫工具也讓我轉換另一個思維方式，創作時反而更具效率。」





1. 橙色的玻璃墨水筆是 Kay 去年發現的好物，因為並非中空儲墨，所以書寫時不會漏墨。
2. 寫日程雖然不用墨水筆，但 Kay 還是喜歡用上設計美觀的筆。

恒生銀行
HANG SENG BANK

恒生信用卡夏日激賞點
連場激賞 連環激享



連續9年獲客戶評價全港最佳服務的恒生銀行* 帶給你夏日激賞！由即日起至2014年9月10日，登記後憑恒生信用卡簽賬即可激賺**高達$800 Cash Dollars**獎賞！

第1重：Cash Dollars商戶簽賬 激賺高達$400 Cash Dollars^

星期六、日於Cash Dollars商戶#
簽賬每滿**HK$600 = 額外$20 cash dollars**

第2重：日日處處賞 再賺高達$400 Cash Dollars^

任何日子於本地或海外(以外幣付款)單一簽賬淨值滿HK$600並達指定次數，保證必賺以下獎賞，**多簽多賺！**

7-11次	12-16次	17-21次	22次或以上
$100 cash dollars	$200 cash dollars	$300 cash dollars	$400 cash dollars

請即致電2998 6000登記(選擇語言後按「1」>「1」進行登記，按「1」>「2」查詢登記日期)



兼享 商戶優惠▲

- 衛訊：低至**5折**及再賺高達**20xCash Dollars**
- 莎莎：低至**5折**及再賺額外**Cash Dollars**
- 大班冰皮月餅：低至**55折**及**$1 Cash Dollar**換購優惠
- 美麗華旅遊：高達**HK$2,000折扣**優惠
- 三聯書店：低至**5折**及再賺額外**Cash Dollars**
- 精選酒店及美麗華集團指定食府：低至**6折**

Wow Reward Spot 搜尋

客戶查詢 2998 6899 hangseng.com/spending

滙豐集團成員

*根據Added Value 2005 - 2013年度銀行服務調查報告，比較現時使用香港八間主要銀行的個人客戶。^優惠由登記日起計並只計算以已登記之恒生信用卡單一簽賬淨值滿HK$600(或同等值)之交易。#有關Cash Dollars特約商戶之詳情請瀏覽hangseng.com/cashmerc。▲有關個別商戶之優惠期、詳情、條款及細則，請瀏覽hangseng.com/cardoffer。**「夏日激賞」之條款及細則**：●優惠期為2014年6月20日至9月10日(「優惠期」)●是次推廣並不適用於恒生銀聯人民幣鑽石商務卡、人民幣信用卡、美元Visa金卡、日航卡、e-shopping萬事達卡及專享卡●主卡及其附屬卡客戶必須於優惠期內分別致電2998 6000成功登記合資格之信用卡1次。●購買禮券、分期付款之簽賬、一切網上交易(包括繳費、交稅及購物)、分期付款、結餘轉戶、分拆簽賬、「八達通自動增值」款項、自動轉賬、信用卡年費、卡類手續費及財務費用、現金透支，所有沒有簽賬存根、常行付款授權指示、及被發現為虛假及最後被取消/退回之交易，皆為不合資格之交易及不適用於是次推廣。●恒生銀行有限公司(「恒生」)保留隨時暫停、更改或終止上述優惠及不時修改優惠條款及細則之權利。如有任何爭議，恒生保留最終決定權。●第1重獎賞：每個信用卡戶口於第1重獎賞之額外獎賞上限為$400 Cash Dollars / enJoy Dollars。(如信用卡主卡及其附屬卡共用同一信用額，所獲得之獎賞總額將會合併計算並存入主卡戶口內，即最多可獲額外$400 Cash Dollars / enJoy Dollars)。●第2重獎賞：合資格交易次數須分別按主卡及附屬卡獨立計算●優惠須受有關條款及細則約束，詳情請瀏覽hangseng.com/spending。**註**：恒生消費卡戶口並不獲計算利息。恒生消費卡戶口之結餘並非受保障存款，不受香港的存款保障計劃保障。



金色 To Go 2.0 水杯——來自丹麥的設計，不用遷就杯子的出水位，360 度都可以喝水，又一便利生活的好設計。

Compas Direction 桌子——設計大師 Jean Prouve 的實用主義作品，突破性將傳統桌子的支點轉移。



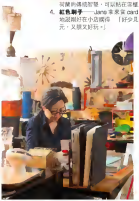


1. **深澤直人 ±0 計算機**——簡約設計，讓使用者可以不假思索地使用。
2. **德國設計師 Stefan Diez 書夾兼筆夾**——能夾不同粗幼的筆，方便實用。





3. **荷蘭磁石貼**——貌似枱墊的其實是磁石貼，來自荷蘭的傳統智慧，可以貼在雪櫃上盛載小物。
4. **紅色刷子**——Jane 拿來當 card stand，她興奮地說剛好在小店購得：「好少見到全紅色，才八元，又靚又好玩。」



家品店主理人

Jane Chang

家品店 flea + cents 主理人 Jane 案頭所用的都出自名設計師。同時從事室內設計的 Jane，其實對工作空間的要求很實際。她說：「對我來說，案頭不需要特別營造出個性，因為那是辦公空間，使用名設計師所設計的工具，是為了讓工具幫助自己更集中精神，又或者能更有效率完成工作，這才是最好的『品味』。」尤其在急速的城市中工作，每時每刻都有大量資訊湧現，要集中精神做一件工作，已變成奢侈。

實用性趣味

Jane 說，案頭個性這個說法，大概是香港特式，她說：「香港人比較特別，喜歡將工作桌子個人化，例如擺滿便利店換來的公仔，還有明信片相片等。我見很多歐美設計師的案頭，則很少這樣，桌上的用品多以實用為主。」

雖然 Jane 十分強調實用，但實用不等於沉悶，事實上她的桌上用品顯然是經過悉心挑選的，例如來自內地的大小夾子，本地小店買來的八元刷子當 card stand，便宜實用同時又顯及趣味，一舉多得。Jane 亦曾經為書桌做過一件頗瘋狂的事：「我的第一份暑期工，省吃儉用，整份人工全花在一盞枱燈上。」為的不是要標榜有型有品味，而是衷心的喜歡，既適合又耐用。Jane 說那盞燈還在，現留給店員使用。

案頭電腦化

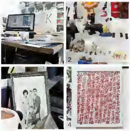
然而一般人工作時，使用電腦已佔極大部分時間，桌子的擺設，實用也好裝飾也好，也只會愈來愈少。Jane 也認同：「不用我說也能看到，書桌上的工具設計，漸漸傾向與電腦相關。再說，工作空間跟昔日很不同了，拿著電腦便可以在梳化、廁所、飛機等任何一個角落工作，辦公桌也變得可有可無。」在電腦等如工作桌的年代，還有人花盡心思挑選用具，那不是品味又是甚麼？


IN SEARCH OF INCREDIBLE
ASUS 推薦使用 Windows。
ASUS Transformer Book T100
64GB SSD 連 500GB HDD 鍵盤基座
建議零售價$4,498
10.1 吋 IPS
HD多點觸控螢幕
預載最新 Windows 8.1
及 Microsoft Office
Home & Student 2013
升級版 Intel® Atom™ Z3775
SonicMaster 音效技術
快速USB 3.0傳輸
2014SUMMER
ASUS觸動夏日大抽獎
推廣期內(8月14日至9月15日)購買ASUS筆記型電腦及平板電腦，即時登記參加抽獎贏大獎！
獎品總值超過$30萬!
頭獎
二獎
三獎
四獎
五獎
ASUS Transformer Book T100
躍動輕盈 隨手變形
10吋二合一四核心平板電腦
ASUS Transformer Book T100TA
ASUS (香港)查詢電話：3582 4738 ASUS (香港)官方網站：hk.asus.com
BROADWAY 3144 1889，FORTRESS 2555 5788，SUNING 2783 2999
DCONE 2904 7228 (深水埗) DV CLUB 2838 6077 (灣仔)，E-SHOP 2388 8399 (旺角/深水埗)
SUPER DRAGON 2359 3019 (旺角/灣仔/深水埗)，WISE 2398 2626 (旺角/灣仔/深水埗)
ASUS Hong Kong
即上 Facebook 讚好
「ASUS Hong Kong」專頁
ASUS Transformer Book T100 採用 Intel® Atom™ 處理器
intel inside

舊物收藏家

Joel Chung

眾多案頭訪問中，最期等的可說是鍾燕齊（Joel）的工作間，他總是收藏很多有意義又稀有的舊物。然而有期待，就有可能失望，他的工作桌簡潔得離譜。他說：「香港人家居空間小，工作空間更小，所以一般人盡可能讓案頭佈置得較私人，那樣才有歸屬感。但你看我的工作室，已經全佈滿我收藏的東西了，案頭反而是真正工作的地方，所以需要特別騰出空間。」



1. **防火膠面枱面**——Joel 找來兩個小櫃承托著枱面，鎅起東西來比普通書桌更方便。
2. **羊飾物**——Joel 說枱上也有裝飾物，但時不時更換，最近放置很多羊。他說：「我喜歡儲羊公仔，因為香港人就是羊呀！」跟風的羊群心理，香港人最懂。
3. **家庭照**——是唯一跟隨 Joel 多年的案頭物。
4. **曾灶財真跡**——桌子背後的牆上，放置了曾灶財財叔的真跡。即使財叔已不在人世多年，在 Joel 心中仍具分量。提起財叔，Joel 也無限唏噓。

實用至上

或者應該說，Joel 的案頭是一個平凡的寶箱，不跟他聊天，難以發現特別之處。Joel 簡介他的桌子說：「這張枱只有枱面，下面是找兩個小櫃承托著，喜歡這個枱面是因為整理舊物品時經常用上鎅刀，我又懶鋪 cutting mat，所以特別選上這張附有防火膠面的枱面，直接在上面鎅東西也不會花。」

不僅對於常用的鎅刀特別講究，Joel 枱面上看似普通的文具，全都經他挑選。他說：「同一牌子的鎅刀會有兩支，一大一小，也常用四色原子筆，一定要買某兩個牌子的。」

反電腦化

看看枱面，Joel 竟然仍用原稿紙寫稿。他說：「可能收我稿的編輯會嫌煩，要他重新打一次，又要認字。但我覺得這個世界已經太電腦化，所以堅持用原稿紙寫稿，編輯可以看到我的改動，知道我思考的脈絡，這是 word file 不能做到的。當然，也希望能藉此保留僅有的一份人味。」

人情味

不難發現，Joel 案頭上有數張黑白家庭照。他說，這是唯一跟他最久的案頭物。他說：「其實很難解釋為何要放家庭照在案頭，也慶幸父母尚在，總之望到這些照片，就會感覺安心。」重視人味的他，親情自當也是他珍惜的東西。







看似普通的文具，其實全部都經 Joel 細心研究揀選。

原稿紙——Joel 堅持用原稿紙寫稿，以保留僅有的人味。


CASIO
自拍神器
Various Beauty
新色系登場
NEW
Posing Shot - 語音提示連續自拍5張相片
影片製作功能 - 自選5張相片自製影片(連音樂)
• 21mm 超廣角鏡頭
• 3 吋 921,600 點輕觸式螢幕
• 智能手機 WIFI 遙控拍攝及傳相
• 美顏模式（Make-up Mode）及美白模式（Brightening Mode），提供 12 級選擇
• EXILIM Engine HS 3「雙 CPU」超高速影像處理器
• 外框快門
• 360° 旋轉外框設計
EX-TR35
A member of the Jebsen Group • CONSUMER | INDUSTRIAL | BEVERAGE | LUXURY • Mainland China | Hong Kong | Macao | Taiwan
捷成集團成員 • 消費品 | 工業 | 飲料 | 奢侈品 • 中國大陸 | 香港 | 澳門 | 臺灣
JEBSEN CONSUMER
捷成消費品有限公司
客戶服務中心 電話：2926 2300 傳真：2926 2307
www.jebsenconsumer.com pidcs@jebsen.com
CASIO EXILIM (HK)



黃紙、尺、筆，是則師最重要的工具，
亦是 Wallace 僅有的案頭物。

建 築 師

Wallace Chang

既是中大建築系副教授，又是執業建築師的鄭炳鴻（Wallace），對現時使用的玻璃桌子情有獨鍾：「這張枱面玻璃，本來是一道門，但因為開錯了洞而做不成門。為了環保，當時一位同事，即現在我的太太，做了一個金屬架，玻璃放在上面，剛好成了一張枱。」

極簡主義者

玻璃與金屬架中間剛好可以擺放紙卷，畫好的圖則都可暫時放在枱下。Wallace 很喜歡這張枱，由 1997 年用到現在，還會繼續用下去。他又指以前則師需要斜面枱、推尺，現在都不需要了，一切在電腦內完成；工作性質改變了，需要較多時間與人互動。Wallace 認為這張玻璃桌子不僅是工作桌，而且是一個讓可能成真的平台。

Wallace 笑説，現時的案頭確實可以代表自己，就是代表他是個極簡主義者：「現時的設計潮流都是走 minimal 路線，我也漸漸發現設計如是，腦袋也如是。」那麼沒有靈感時，對著空空如也的桌面，會不會有點無助？Wallace 説：「靈感不是從參考資料而來，而是設計師對事物的理解。而且建築師所設計的不是圓形方形，而是思考圓形中空裡面要放些甚麼，是一種空間的設計，所以太多東西在桌上反而窒礙靈感與思考。」當 Wallace 覺得太多頭緒時，會執清枱面。枱面清空了，腦袋也清晰了，重新再來，比在死胡同中打轉好。

建築師，最重視的或許不是枱面上的東西，而是環境。他説：「玻璃桌子的好處就是不會擋到外面的風景。」Wallace 以啟德河為主線，多年來研究城市空間的「共生」，辦公室的窗外風景，正正是啟德河。

工作多年，有否見識過令人艷羨的案頭？Wallace 説：「可以説沒有，因為不是你看別人的案頭有多好，而是你想怎樣營造自己喜歡的案頭。」P









1 這個錯誤的小洞，讓 Wallace 得到一張滿意度 100 的辦公桌。
2. 玻璃與金屬架中間剛好可以擺放紙卷，畫好的圖則都可暫時放在枱下。
3 Wallace 喜歡玻璃桌透明的特質，能看到辦公室窗外，對他別具意義的啟德河。



Panasonic
日本名模
長谷川潤
白金離子
防UV
納米離子
保濕
Panasonic Beauty
POP UP STORE
由即日起至2014年9月30日
親臨永安百貨(彌敦道店)地下
專享純美體驗
喚美新生
「白金納米離子護髮」風筒
EH-NA45
Panasonic Beauty
Panasonic Beauty and Health
信興集團 信興電器貿易有限公司
顧客服務熱線：2833 0955 www.panasonic.hk

03 Pop view

設計雙城



Mr. Stool by LAAB



Gown by Hidy Ng

曾經，我們對一河之隔的深圳印象只是吃喝玩樂；今天的深圳已經變成以創新及拓展為核心文化的城市，配合成熟而悠久的工業體系，逐漸形成一股強大的設計力量。曾經，香港的國際視野，讓鄰近小城都為之羨慕；今天已成形的香港設計業，雖仍主要依靠著民間自發資源，但憑著設計師的熱誠及才華，孕育出多位蜚聲國際的設計人才。兩個各具優勢的城市，將由第一屆的「深港設計雙年展」作嚮導，走進彼此的設計藝術領域，藉著八大主題，向世界展示兩地的設計力量。為此，我們訪問了是次展覽的策劃總監及八大主題策展人，讓各位預先窺探兩地將要撞出的設計火花及威力。

TEXT · CLAUDIA · SORA PHOTO · WAI DESIGN · CARMAN



Masked Creature by Stickyline

Mood by ELMO



設計城市的連結

第一屆「深港設計雙年展」將於九月六日至十一月十五日於深圳舉行。作為策劃總監，劉小康期待透過八大主題展覽，以及相配對的多元公眾活動，如論壇、市集、工作坊、設計企業配對等，能促進兩地的創意及文化交流，推動設計與製造業的結合。「兩城在設計方面各有所長，香港擁有國際視野，深圳蓬勃的製造業，有助讓設計轉化成產品，所以近廿多年來，兩地的合作從沒間斷。這次舉辦首屆深港設計雙年展，是一個好機會讓兩地設計產業的過去成就和最新發展作存檔，向世界展示深港兩地的設計作品及合作情況。」



劉小康
Freeman Lau
「深港設計雙年展」策劃總監、香港設計總會秘書長



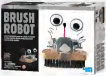
01

Gown by William Tang

Sketch by
Lulu Cheung



Enviro Battery by 4M Industrial Development Ltd.



Brush Robot by 4M Industrial Development Ltd.

02

01 最華麗之兩地時裝

「這次我們除了會展示兩地的華衣美服，更會負責一個開幕 fashion show，由深港兩地各交出 20 件華麗作品。香港代表囊括了不同年代出色的本地時裝設計師，包括 William Tang、Lulu Cheung、Walter Ma、Hidy Ng、Bonita Cheung 等，他們的設計或剪裁固然精巧高雅，教人期待，但學生們的作品也絕不容忽視，設計創新而搶眼，相當具看頭。作為全國最有名的女裝之城，深圳這次派出的代表，都以專業的時裝設計師為主，相信定能交出一張漂亮的成績單。」

創新時裝設計展

日期及地點：
9 月 6 日至 10 月 7 日
華 • 美術館

10 月 10 日至 11 月 5 日
龍華新區大浪時尚創意城



張啟秀
Janet Cheung
香港時裝設計師協會副主席

02 共創協同效應

「以往有關設計方面的展覽，多是純設計交流或展示。這次雙年展卻突破性地特設多個跟廠商或產業代表合作的項目，其中最特別的是設計企業配對，雙方將共同開發一款設計，把設計理念、生產過程及步驟都一一記錄，希望藉此產生協同效應，為兩地帶來雙贏局面。」此外，場內也會展覽兩地的工業產品設計，讓觀眾更了解深港設計趨勢的異同，以及兩地人民生活方式和喜好。

工業設計創新展

日期及地點：
9 月 6 日至 11 月 5 日
龍華新區大浪時尚創意城

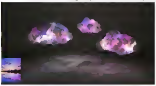
11 月 15 日至 12 月 30 日
深圳前海合作區前海展示廳



吳秋全
Charles Ng
香港品牌協會創會主席



instaCloudLight by XCEED and Stickyline



03

《字花》雜誌 by 陳家永





公民海報 by Rogerger Ng



論道館茶葉包裝設計
by 陳幼堅

04



05

06





07

03 找回消逝的本土感

「選擇以『雙城十年』作為展覽主題，是希望兩個城市透過不同作品起了『回顧以往，展望將來』的作用。」作為視覺傳達設計展的策展人，Benny指兩地設計師會以同一個主題及方向，用不同角度及手法透過作品演繹出來，期望展覽讓深港兩地的設計師及大眾，於整體美學層面上有所提升及突破。「由於網絡的普及化及全球化，使很多年輕設計師都失去了自己的個性，雙年展有助兩地的年輕人擴闊自己的視野，找回本土的感覺。」

視覺傳達設計展

日期及地點：
9 月 7 日至 10 月 29 日
華僑城創意文化園區 B10

10 月 31 日至 11 月 5 日
龍華新區大浪時尚創意城



Benny Au
minimingallery 創辦人

04 發揮所長互補不足

「深港兩地於新媒體設計領域中各有所長，香港比較著重作品的表達及展現國際視野，深圳則較擅長硬件及技術的研發，相信兩地設計師透過是次機會可互相交流及學習。」Chris 是新媒體及科技展的策展人，他指人類與科技的連繫愈來愈強烈，期望透過不同作品表現出深港兩個城市的「動態性」，以及反思新媒體及科技對人類的影響。「新媒體的發展趨勢將集中於 wearable devices（穿戴式裝置）、kinetics devices（體感裝置）及 creative apps（創意應用程式）上，以提升人類與科技的互動。」

新媒體及科技展

日期及地點：
9 月 6 日至 10 月 7 日
華 • 美術館

10 月 10 日至 11 月 5 日
龍華新區大浪時尚創意城



Chris Cheung
XEX 藝術總監

05 面對面擦出火花

有別於其他展覽，主題裝置設計展將於 10 月正式展出，深港兩地學生屆時會一起生活多天並攜手創作出多件展品，策展人 Gary 期望雙年展有助推動深港創意產業的發展。「兩地學生交流的過程最重要，互相了解並明白雙方的創作意念及設計手法等。」他笑言即使香港院校也鮮有接觸，這次雙年展不但讓本地學生互相交流，更提供難得的機會讓兩地青年合作。「以『雙城共創 face to face』作主題，是希望兩地學生展現出城市與學生、城市與文化，以至兩個城市間的不同層面關係。」

主題裝置設計展

日期及地點：
10 月 10 日至 10 月 25 日
深圳職業技術學院藝術設計學院

10 月 27 日至 11 月 5 日
龍華新區大浪時尚創意城

11 月 15 日至 12 月 15 日
香港明愛白英奇專業學校



Gary Lam
香港明愛白英奇專業學校設計專業系主任

06 跨界合作 創出新路向

「深港企業和設計師的文化、理念及期望都有所不同，期望雙年展能成為一個平台，促進兩地企業和設計師的合作及進步。」深港跨界設計作品展策展人 Eric 表示，創意產業發展潛力大，深港交流能夠帶動整體產業升級轉型。Eric 又笑言：「Everything is by design，摺櫈及『碌架床』等都是充滿香港本土色彩的設計，而設計正正解決生活所需，這次跨界合作，相信能提供更多思考及溝通的空間。」

深港跨界設計作品展

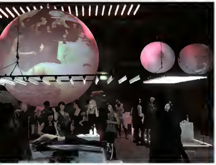
日期及地點：
11 月 1 日至 15 日
龍華新區大浪時尚創意城



Eric Yim

03 Pop view

Tiger Beer-Uncage by Chris Cheung





Lumi-rim by Kevin Cheung



Mobile M+ by TGIF

08



07 年輕一輩 嶄露頭角

「除了展示大師級的作品外，亦希望提供機會予新一代設計師參與，這是我們特別設立新銳及獲獎作品展的原因。屆時也會展示出香港比賽得獎者作品，讓大眾了解更多香港舉辦的國際性設計比賽。」香港設計總會名譽秘書 Grace 表示兩地設計師透過是次交流，有助加強雙城之間的合作，為未來的發展奠下基礎。「期望透過是次展覽讓公眾明白設計及創作如何圍繞及優化生活，同時展示香港及深圳兩地新一代的設計勢力。」

設計新銳及獲獎作品展

日期及地點：

9 月 6 日至 11 月 5 日
龍華新區大浪時尚創意城

11 月 15 日至 12 月 30 日
深圳前海合作區前海展示廳



Grace Lau

08 文化差異 多元化展現

「這是深港設計師首度合作的展覽，以作品演繹出自己對空間的想法，相信會各自精彩，雙方也會有很多成熟而多元化的意見。」Antony 作為空間設計體驗展的策展人，他指文化融入生活，因此深港兩地的居住環境及文化差異，將會融入作品中，期待雙方擦出新火花。「香港人生活空間細小，所以其中一個展區會有"Live between walls"的構思，同時亦會加入環保及可持續性等元素，以空間設計透視出兩地的社會狀況。」Ⓟ

空間設計體驗展

日期及地點：

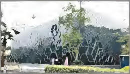
9 月 7 日至 10 月 7 日
歡樂海岸購物中心

10 月 10 日至 11 月 5 日
龍華新區大浪時尚創意城



陳志毅
Antony Chan
香港室內設計協會會長

Pop Design



互動時裝秀

作為雙年展的開幕活動，時裝秀為雙年展掀起華麗序幕。屆時將展示 100 件作品（包括 80 件設計師的單人作品和 20 件合作作品），並備有雞尾酒會，觀眾和設計師們都會獲邀參觀在同一地點舉辦的其他展會活動。

日期：9 月 6 日
時間：下午 4 時 20 分
地點：華・美術館



設計創新之旅

40 名參與主題裝置設計的學生中將有 20 名被邀請作代表，利用兩個周末的時間帶領公眾導賞團。公眾會有機會和設計者直接交流，進一步了解設計者的工作、設計理念及他們如何將工作和日常生活聯繫起來。有興趣人士可上大會 facebook 專頁登記及報名。

日期：10 月 17 日及 11 月 1 日
地點：各展覽場地



設計市集

來自兩地各 40 名設計企業家，將受邀展示並且銷售他們的設計作品。設計市集為創意人才提供一個平台以宣傳他們的原創作品，向觀眾直接交流並分享自己充滿創意的處女作。

日期：10 月 1 日及 2 日
時間：上午 10 時至晚上 8 時
地點：華僑城創意文化園區北區 T 街

尚有 5 個公眾活動，有關詳情請到大會 facebook 專頁瀏覽。www.facebook.com/designbiennale



1

花點心意，舊衣物上的鈕扣便能成為精巧的飾品。



2



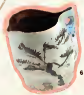
3



4



5



6



7



8



9



10

E-Max

大開綠・識眼界

要體驗綠色生活的真正意義，除要學習如何與自然和諧共處外，其實亦應多去認識及利用自然界的資源才是。一向致力於推廣環保及手作活動的 E-Max，今年將繼續推動綠色力量，並邀得超過 60 個本地手作單位參加為期兩星期的「綠・識嘉年華」手作市集，以宣揚綠色生活的精彩及為一眾手作人提供更多分享創作的機會。活動期間更設有免費參與的工作坊，讓大家在此可體驗更多，大開眼界。

TEXT · ALAN PHOTO · MICHAEL DESIGN · QUEENIE @POP（廣告）

除了玻璃瓶，更可以膠樽循環再用盛載植物盆景，分外別致。



11



12



13

1.Simplus Leather 2. 我愛祖母風 3.Simply Tezukuri 4. 豆蜜 5. 香港手作 6.Yi Wan Love Hand-made 7 Angel Connection 8 PALA DIY 9.Make Your Choicesss 10 Moonlight Workshop 11 Amen Florist & Décor 12.Dreamchaser 13 毛毛兔小手作

綠色手作 無限創意

在是次「綠．識嘉年華」中，大會將於 E-Max 中央廣場舉辦有關升級再造的環保展覽，讓大家可深入了解更多的環保理念，並反思及關注更多生活上的綠色議題。而在周末期間，每星期約有 30 個本地創作單位於場內發售綠色手作飾物及日常用品，當中的產品全均為人手製作，無論心思與工藝都值得大家支持。是次市集所得的部分收益更會捐贈予「世界綠色組織」以作推動本地環保工作之用，讓大家在實踐綠色生活時都能為保育香港獻出一分力。



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



以回收玻璃手造的蘑菇耳環。

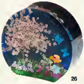
24



25

「綠．識嘉年華」手作市集

日期：8 月 29 日至 9 月 7 日
（市集逢星期五至日舉行）
時間：12nn 至 8pm
地點：E-Max 地下中央廣場



26



27



28



29

放置有機肥皂的紙盒包裝，亦可成為環保紙巾盒。



30

14.Milky Kiss Handmade 15 Ashaya@theOne 16 L & Y 17.NOVIOS 18 Ggnuey_ 19 ignoreds 20 Muffel 21. · kA2 hAndmAde 22.United Leather Workshop 23.1960s 24.UTOPIAN STUDIO 25.Peace angel group 26 森鈴植物押花學園 27. 愛生活 愛手作 28 Rosy Garden 29 Handmade-with fun 30 梘樸

穿梭 枝葉間

04 Holistic Green feature

「在對的位置種對的樹，便沒有樹該被斬除。」攀樹師陳振華指著樹枝延伸出馬路的鳳凰木搖搖頭。香港城市空間狹窄，以為馬路旁種樹是綠化，卻好心做壞事。鳳凰木需要很大生長空間，樹根無位生，被迫扭曲延伸；樹冠向橫發展更危險，打風落雨折斷墮下，隨時發生致命意外。攀樹師的工作，正是修剪樹木，減少對外界的危害。究竟城中綠樹為何變成危害？樹上的人，或者看得最清楚。

TEXT · NAOMI　PHOTO · WAI、網絡圖片　DESIGN · W





2



修剪皆因種錯樹

「近民居樓宇或太狹窄的地方，都不適宜種中大型喬木，例如馬路旁的鳳凰木；另外許多屋村、公園都種石栗，但其實它們的花粉會誘發癌症。」阿華是註冊攀樹師，除了替「病樹」修剪病害枯枝，亦常替私人屋苑、機構除去影響途人的樹枝，當中包括三種情況。

樹枝阻路－通常是不夠空間生長，從路兩旁延伸到行人路。

樹冠太重－喬木頂部太重，怕折斷壓傷途人。

破壞設施－例如樹木太接近電線會很危險。

阿華認為許多地方的綠化設計只考慮美觀，漠視樹木的生長特性和形態，導致樹木長高便要被砍伐。「其實只要一開始找對的地方種對的樹，便可減少日後砍伐或修剪樹木的機會。」

1 香港馬路旁的鳳凰木，因開花艷紅，非常美觀及適合亞熱帶天氣，所以成為常見樹木。但根需要極大地方生長，冠亦可延伸出馬路，往往在颱風天因根部生長不健康，導致倒塌。

2 石栗樹因生長期極快，亦成為綠化環境常見的樹木，但果實硬堅，成熟時易擲傷途人，此外花粉亦有致癌的危機，不宜大量種植或置於太近途人活動的地方。

示範上樹三招

1 **身體推進法**

雙腳撐著樹幹，以腰力和雙手拉動主繩令身體上升。主要用於離樹幹近的地方，以樹幹借力，體能消耗較另外兩個方法低。



2 **腳鎖推進法**

雙腳繞著繩子作踏點，雙手捉住主繩最高位置，當雙腳向下蹬時雙手同時向下拉，身體自然會攀升。



04 Holistic Green
feature



陳振華喜歡攀樹，更把它變成職業，他說本地對攀樹師需求日增，但攀樹訓練配套不足，期望政府能投放更多資源做樹木保育。



攀樹裝備包括沙袋、攀樹繩、安全帶、安全扣等，另有安全帽及眼鏡，防止樹枝掉下來擊傷頭部及眼睛。



不當修樹 害樹害人

2009年考獲美國ISA國際攀樹師牌照的阿華說，許多人以為修剪枝幹是簡單事，其實是門專業技術，關乎樹木健康和人身安全：「切合不正確，會對樹木造成傷害，例如平切，樹的傷口太大，會破壞樹木本身的自然防禦能力，容易受真菌感染；有些樹被截頂，新長出來的枝條會特別脆弱易斷。」這些細節位處理不當，都有機會釀成意外。

阿華不諱言近年幾宗塌樹意外，使香港人對職業攀樹師的需求上升，但大家對這方面的認識始終不足：「註冊攀樹師為數極少，全港只有五十多位，加上收費較貴（數千至過萬不等），許多樹木管理公司或業主立案法團以價低者得方式請人修葺樹木，技師未必具專業資格及技術，通常治標不治本，反而對樹木造成傷害。」他認為唯有增加業內的專業攀樹師人數，及在社區推廣攀樹活動，才有望改善城市樹木的管理及保育。

享受與樹對話

攀樹是極消耗體力和耐力的工作，試過在樹上5至6小時，又被蚊釘蟲咬，有時日曬雨淋，問阿華為甚麼喜歡攀樹，他笑說：「06年初接觸攀樹，最初純粹覺得好玩有挑戰性，漸漸更引發出對樹的好奇和興趣，每棵樹都有不同特性，例如軟硬度和不同形態。每次上樹進行修剪前，都要先觀察樹的身體語言：樹幹濕度、真菌附生、樹身裂紋、樹葉的疏落情況等，從而判斷如何修剪。這些都是當上攀樹師之前從未留意的事。」

對阿華來說，修剪樹木像一場與樹木的對話。也許攀樹師更像樹木與城市建築的中間人，在急速發展裡，代樹木說話，讓樹木能健康成長，營造一個真正安全的綠化城市。



圖為跑馬地颱風時塌樹的情況，明顯樹木種錯地方。



3 **空中推進法**

先放平躺臥身體，然後用腰臀發力，雙手向上拉動繩子，利身體上升。這個方法非常耗力，少點體能也難維持。





樹藝拍檔

樹藝師和攀樹師可謂密不可分的拍檔，前者又叫「樹醫生」，負責檢查和評估樹木健康，然後與攀樹師作溝通，決定樹木應如何「治療」，而「治療」過程則靠攀樹師直接在樹上執行。在香港，部分樹藝師亦具攀樹技能，同時不少攀樹師亦懂得樹藝技巧和知識，兩者相輔相成。



競技攀樹

以攀樹作為運動比賽等項目，內容共5類，包括速度攀爬、雙繩腳鎖、樹上拯救、拋豆袋及工作攀爬。除了本地攀樹錦標賽，運動員亦可參加新加坡攀樹錦標賽，和ISA舉辦的國際攀樹錦標賽（ITCC）。

國際攀樹協會：www.hkitc.org



運動攀樹



體驗攀樹　香港無樹可攀？

除了職業攀樹，還有運動攀樹和康樂攀樹，部分職業攀樹師同時會參與運動攀樹，至於康樂體驗，則是男女老幼都可參與的活動。國際攀樹協會主席黃鴻虎（Tiger）指，近年保育意識漸強，參加攀樹活動人數大幅上升「不少學校，團體希望透過攀樹，認識樹木生態。因此我們舉辦的課程和講座，除了基本攀爬技巧，如上樹方法，安全攀爬訓練，亦特別著重生態教育，例如講解香港常見的樹木種類，特色，觀察樹木病害、紋理等。此外，我們特別著重教練培訓，讓更多合資格教練到各區推廣攀樹活動，增加樹木保育意識。」

不過Tiger慨嘆，香港有心人多，但政府支援不足：「所有康文署轄下的地方，即使是郊野公園的樹都不可以攀！攀樹在外國屬普遍運動，新加坡甚至允許在政府轄下的公園舉辦大型賽事，這方面我們非常落後。」他指現在練習或體驗攀樹，唯有到私營的戶外青年中心或新界私人村落。「有足夠的場地推廣攀樹，不止是生態教育，長遠而言可吸引更多人投入樹藝行業，改善本地攀樹師良莠不齊的情況。」

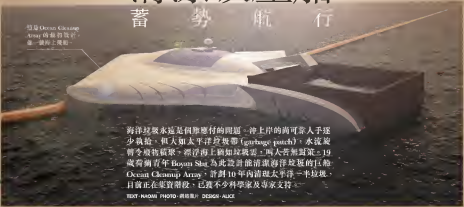


國際攀樹協會主席
黃鴻虎（Tiger）



Because You Are
Beautiful
htc one (E8)
內外 ✦ 炫美 Let's Selfie!
• 500萬像素前置鏡頭，自拍更完美
• 內置自拍倒數及多種美顏工具，影像更動人
• htc BoomSound™雙前置立體聲揚聲器，音色更嘹亮
• 雙弧形機背配以人體工學設計，掌控更貼服
• 同時兼容中港4G及3G網絡*，漫遊上網更方便
建議零售價 $3998
Qualcomm snapdragon
HTC HK
客戶服務熱線：3077 5588
htc

清潔吸塵船 蓄勢航行



這是Ocean Cleanup Array的最初設計，像一艘海上飛船。

海洋垃圾永遠是個難應付的問題。沖上岸的尚可靠人手逐少執拾，但大如太平洋垃圾帶（garbage patch），水流旋轉令廢物積聚，漂浮海上猶如垃圾雲，叫人苦無對策。19歲荷蘭青年 Boyan Slat 為此設計能清潔海洋垃圾的巨船 Ocean Cleanup Array，計劃 10 年內清理太平洋一半垃圾，目前正在集資階段，已獲不少科學家及專家支持。

TEXT · NAOMI PHOTO · 網絡圖片 DESIGN · ALICE



荷蘭 19 歲大學生 Boyan Slat 設計的 Ocean Cleanup Array 清潔吸塵船，已獲多項設計大獎，包括 Delft University of Technology 2012 年最佳設計獎。

海上漂流吸塵機

Boyan Slat 熱愛潛水及攝影，16 歲到希臘潛水時，發現海洋垃圾竟比魚還要多，尤其是無處不在，難以分解的塑膠垃圾，影響海洋景觀之餘，更危害海洋生物。於是他花兩年時間，研究方法處理這群沒有固定形狀，不停飄移的太平洋垃圾堆，終於想出一個類似吸塵機的清潔裝置 Ocean Cleanup Array，背後原理正是：與其浪費燃料追著垃圾跑，不如讓垃圾跑入裝置裡。只需要將裝置設在太平洋垃圾帶附近，當「洋流」經過，裝置便能將垃圾吸走。

吸塵船的裝置設在洋流帶，借助洋流力量隔住海洋垃圾。

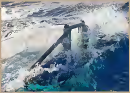


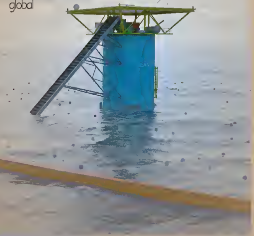


太平洋垃圾帶（garbage patch）的形成是由於水流旋轉方向將周圍的廢物帶進來，並累積成「雲狀」垃圾，包括大量的塑膠。只需將裝置設在垃圾帶，便可解決污染問題，及借助回收廢物帶來商機。



家居寬頻
Letv
樂視
捷「速」先登 全港首個
4K BroadBand＋4K娛樂體驗
3家居寬頻及Letv樂視攜手呈獻4K家居寬頻及4K娛樂體驗，極速暢快淋漓，讓你暢賞4K節目，尊享全面4K極致新感受！
於合約期內暢賞全國影視龍頭所提供的香港樂視TV版頻道之高清內容！
1G 4K寬頻1,2
月費 $4893
$0機價3,4
Letv超級智能電視™ X50 Air^
(50" 電視)
額外推介：
100M 寬頻#
月費低至 $1993#
須繳付機價 $1,0493,4
#此計劃並非4K寬頻計劃
Letv超級智能電視™ S40 Air^
(40" 電視)
ThreeBB.com.hk
3銷售熱線：3166 2222 按1>2
HGC





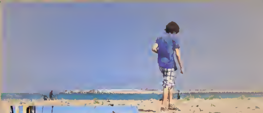
這個太陽能發電的平台
裝置，估計可用 10 年，
清除一半太平洋垃圾。

潔淨能源推動

這個構思是將一艘兩邊裝有長長浮柵的「大船」設置在海床，當洋流經過浮柵時，垃圾會被隔住，然後「大船」會透過海浪推動及本身的吸力，將兩邊浮柵的垃圾吸進裝置內。

由於浮柵不是網，只會隔住浮在海洋的垃圾，不會影響海洋生物。而「大船」的吸塵機功能，全靠頂部太陽能發電板及海裡的洋流推動，不需耗用大量石化能源，保護環境同時大大節省燃料費用。

Boyan 預計「大船」5 年內可於太平洋撈起 725 萬噸垃圾，如果將回收垃圾賣掉，更估計可創造 5 億美元收入。長遠而言，既能淨化海洋，亦是有利可圖的方案。這個了不起的設計，獲得荷蘭 Delft University of Technology 的 2012 年最佳設計獎，目前正逐步試行。



專家幫忙　全城集資

由於這個項目需要 200 萬美元才能實行，Boyan 索性休學，成立基金 The Ocean Cleanup 集資，目前官方網站已集資超過 140 萬美元，網站上甚至列明，每投資 6.21 美元，相等於協助清理 1 公斤海洋垃圾。

此外，超過 100 位不同界別的專家，包括工程系、海洋系、生態系、海洋法律系、金融界及回收界人士都對計劃感興趣，義務提供意見和參與研究，去年年底 Boyan 更與專家出發到北太平洋環流進行首次實地研究。今年 7 月，更公開招募不同範疇的實習生，務求邀請更多有心人登上這艘清潔海洋號，向潔淨大海航行！





各個界別的專家都對 Ocean Cleanup Array 感興趣，主動加入成為一分了。

The Ocean Cleanup
網址：www.theoceancleanup.com
facebook：TheOceanCleanup



Ocean Cleanup Array 概念


外冷、內熱 啖啖爆Like!
朱古力
士多啤梨
NEW 新
ApplePie
a-La-Mode
新地蘋果脆
全新「麥當勞®食品知多點」網頁
讓您了解麥當勞食材資料，即掃描QR code或瀏覽www.mcdonalds.com.hk/ch/learn-more
• 早上11時後供應 • 供應期有限 • 售完即止 • 圖片只供參考 • 以上產品只於指定之麥當勞®餐廳供應 • 詳情請瀏覽www.mcdonalds.com.hk
AUG ©2014 McDONALD'S McDonald's Restaurants (Hong Kong) Limited

04
Holistic Green
organic

網購有機

人人都去街市買菜，有得揀有得摸，以為便知好壞，但本地街市菜大多從國內輸入，農藥、基改防不勝防。想食新鮮有機靚菜，街市真的「有得揀」？為健康為好味道，去假日農墟買有機菜是一途徑，但不夠方便，而且有時間限制。不如試試上網買有機靚菜，十多個新界農場蔬果任你揀，早上摘下來，下午便運到府上，在地食材，才真正新鮮。

TEXT · NAOMI PHOTO · FRANKY & 受訪者提供 DESIGN · BLUE





1

集結本地農場力量

本地不少農場都設網上售菜，但一直覺得如果有個平台，可以一次過搜羅本地有機食材，一click 過不是最方便嗎？終於發現了「快樂家庭網上店」。店主之一阿凝説，開網店是機緣巧合：「曾在港島東農墟幫手，認識許多農夫，發現本地有機農場極需要散貨點，農墟一星期一次並不足夠，網絡是個最低成本，接觸面廣的渠道，便大膽一試。」她説最初只跟在農墟認識的三四個農場取貨，漸漸一傳十，如今已與上水、打鼓嶺、大埔、八鄉、大光埔等十多個農場合作。農夫都喜見有多個渠道讓更多人吃到有機菜。」

阿凝説雖是網店，但賺錢不是他們首要目標，倒是希望更多人能「食得有機」「愈來愈多人想吃得健康好味，有機菜一直有需求，只是未必『就腳』、甚至寧願買超市貴價進口貨。因此想透過網店讓大家知道香港也有有機靚菜，店內的農作物全部有有機認證，註明農場產地，來源安全有保證，而且味道肯定不會差。」阿凝邊吃著剛從農田摘下的超甜粟米邊説。





3

1 阿凝説也有客人主動詢購買心水香草或蔬果，網店會盡量去各農場搜羅。
2 試過有人抱怨蔬菜有蟲或小孔，阿凝認為是難得的機會向人介紹有機菜「蔬菜有蟲是正常現象，因為無添加農藥啊。」
3 快樂家庭網上店的食材，全由「有機認證」的本地農場而來，絕對天然。

大眾銀行（香港）
PUBLIC BANK (HONG KONG)



大眾銀行(香港)為配合您的不同需要，提供多種私人貸款，利率特惠；特設結餘轉戶計劃，幫您清走高息卡數煩惱，讓您擁有充裕資金，輕鬆實現各種夢想。

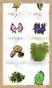
每月平息低至	貸款額高達	還款期長達
0.11%[1]	HK$800,000[2]	60個月[2]

註：1.實際年利率乃依據銀行業守則所載之有關指引計算，當中已包括貸款額計算年0.5%之手續費（只適用於特選客戶），此手續費將於貸款金額中扣除。一般客戶之手續費為貸款額1%。實際年利率3.41%乃以每月平息0.11%（只適用於低息私人貸款計劃），貸款額HK$800,000，12個月還款期及每年0.5%之手續費計算。2.上述低息私人貸款計劃之貸款額高達HK$800,000或月薪12倍（以較低者為準）及還款期長達48個月；結餘轉戶計劃之貸款額高達HK$800,000或月薪20倍（以較低者為準）及還款期長達60個月。3.上述優惠只適用於符合有關申請要求之人士，並須受有關之條款及細則約束。客戶須經審批後之最終貸款額及每月還款額將視乎其信貸狀況及大眾銀行（香港）有限公司（「本行」）之信貸審批結果而定。有關實際詳情，實際年利率，收費及細節請向本行查詢。本行保留權利隨時終止或不時更改上述所列之所有優惠，並不時修訂有關條款及細則而毋須另行通知。如有任何爭議，本行保留最終決定權。

香港區				九龍區				新界區				中國深圳	
中區總行	2541 9222	石塘咀分行	2546 2055	旺角分行	2391 8393	黃大仙分行	2328 7332	葵涌分行	2480 0002	屯門分行	2440 1298	深圳分行	(755)2518 2822
中環分行	2147 2140	香港仔分行	2871 0928	油麻地分行	2381 1876	太子分行	2397 3830	荃灣分行	2490 4191	西貢分行	2792 8588	福田支行	(755)8280 0028
西環分行	2858 2220	銅鑼灣分行	2884 3993	九龍城分行	2382 0147	長沙灣分行	2786 9858	元朗分行	2479 4265	將軍澳分行	2701 7668	蛇口支行	(755)8627 1388
灣仔商務理財中心	2891 4171	鰂魚涌分行	2856 3880	紅磡分行	2363 9213	土瓜灣分行	2362 0238	粉嶺分行	2669 1559	沙田分行	2601 6308		
跑馬地分行	2572 2383			觀塘分行	2389 8119	大角咀分行	2392 1538	大埔分行	2657 2861				
北角分行	2568 5141			牛頭角分行	2326 8318	尖沙咀分行	2721 1216	上水分行	2639 0307				

私人貸款中心
申請專線
2480 8888

www.publicbank.com.hk



世界有機百貨

本地農場有機蔬果固然是網店一大賣點，此外還有本地食材，阿凝說「超市豉油種類眾多，但大多有色素、化學添加，一般消費者根本無選擇。網店有本地天然醬油、醋等調味，更搜羅世界各地天然產品，包括柬埔寨米、意大利橄欖油、澳洲天然胡鹽等，讓網店成為售賣健康食材的百貨小店。」



面對送貨難題

去年五月營運至今，「快樂家庭網上店」客人除了最初港島東農墟的熟客，現已遍佈港九新界甚至半山。阿凝還有客源新發現：「不少來自馬鞍山和將軍澳，新市鎮無農地，亦無假日農墟，網店有可能是他們初嚐有機菜的新體驗，亦是推廣本地食材的好機會，對我們來說別具意義。現在每月都有新客戶，店內 5-10% 為長期訂貨的客人。」

雖然接觸面廣，但網店同時面對運輸困難，阿凝解釋：「基本上每周三下午或周四早上農場會收割農作物，集合後我們會抽乾水放進紙袋（夏天會加入乾冰包），周四下午速遞出貨。紙袋能吸水，農作物乾身才耐放，不過有時遲送過程難免會令蔬果有少許變黃，亦試過速遞遲到，幸好得到客人諒解，今年已換了另一間速遞公司，希望能解決這個問題。」阿凝笑說長遠下去始終要有自己的送貨車和員工才可。

快樂家庭網上店

網址：www happyfamilies hk
facebook：happyfamiliesonlineshop
訂菜需知：逢星期日上載農場最新菜單即可訂貨，星期二截貨，星期四發貨 可送住宅或辦公室，買滿 $520 免運費。

店主嚴選好味推介



流浮山汝記最頂級無添加極品蠔油 $70
老字號原汁原味，以 8 成蠔油 2 成水製成的蠔油，無化學物無防腐劑無粟粉，本地全天然製作，鮮味香濃。



柬埔寨有機茉莉米 $90 / 2 5kg
柬埔寨有機公平貿易香米，粒粒富口感有飯香。以水稻強化栽培體系（SRI）種植，使用更少水，種了和土地。農民利用秸稈和動物糞便作肥料施肥，並在雨季前種植，以自然方式種植令土壤更健康。



意大利無過濾濃香冷壓頭道橄欖油 $88 / 500ml
未過濾的手工橄欖油，比一般的特級冷壓橄欖油還要翠綠，而且帶有濃郁水果油香味，瓶底的沉澱物，是成分保留的證明。未過濾的橄欖油可多保留 30% 顏色、風味和營養成分。



中秋佳節 GP超霸 亮起PMQ
GP X PMQ
與你首個中秋賞燈約會
一起感受音樂，欣賞花燈，創作紙藝，並拍照分享*。於元創方GP店購買指定儲電寶，更可獲贈「十二肖」設計花燈乙個#。
* 由8月25日至9月9日(9月5至6日除外)
數量有限，售完即止
PMQ 元創方 中環鴨巴甸街35號
GP Batteries Hong Kong
http://gpestore.com
客戶服務熱線：2420 0281
十二肖
PROJECT TWELVE
GP儲電寶 2,600mAh
原價$149
震撼價$99
GP幫你充充電



04 Holistic Green choice



細節連封口位亦以蔗渣紙製成「榫位」代替，而盒身的尺寸則剛好放滿四個月餅，同樣以蔗渣紙十字形分隔開每個月餅。除了貼上簡單的產品介紹和食物標籤外，無額外多餘包裝，盡量減低物料量。

綠色新裝 蔗渣月餅公事包

每年中秋，最頭痛處理月餅盒。鐵盒回收或循環再用不是最好方法，更徹底是源頭減廢，拒絕過度包裝。今年市場便見綠色新衝擊，有品牌推出環保蔗渣月餅盒，主要成分是植物纖維，易回收降解，破格手挽公事包設計輕便，減少紙袋盛載，時尚環保並存。

TEXT • NAOMI PHOTO • TEDD DESIGN • BLUE

通過檢測 確保安全

蔗渣月餅盒的製作過程簡便，首先用水和熱力將乾的蔗渣板軟化，然後打碎成蔗渣漿，注入造形機壓製成形，最後抽乾水分，剪裁成所需形狀，並壓印上各種標籤便可。車志遠指：「過程通過金屬探測器及消毒，並獲地球之友支持，給予意見及進行測試，確保安全。」

環保點子 簡約設計

香港人每年扔棄數以百萬計月餅盒，傳統鐵盒難降解污染環境，新興紙盒如果過度包裝，如增添膠片窗口、磁石封口設計等同樣消耗資源。要做到真正環保又實用，美心這個環保蔗渣月餅盒是示範作。「包裝盒獲歐盟 OK compost 及美國 BPI 可生物降解材料認證，蔗渣物料主要成分是植物纖維，安全可靠，適合作食物包裝，用完放進廢紙回收箱便可。為免過度包裝，特設手挽式設計，無須額外用紙袋或膠袋。」美心集團產品及事務總監車志遠解釋。

這個簡約設計比傳統月餅盒輕 70%，可減低運輸上的排碳量，亦方便送禮，車志遠說：「長者拿著月餅盒送人得體又不覺重，年輕人亦會被公事包外形及小克插畫吸引。考慮環保角度之餘，亦希望創新形象，滿足不同消費者需要。」Ⓟ





超過二千回收站

車志遠坦言美心重視這款新包裝設計，花了約一年時間籌備策劃。「環保月餅盒是一位採購部同事見工時提出的意見，公司覺得有意思決定實行。我們先進行市場調查，發現約 9 成受訪消費者歡迎環保包裝，再經過不同的物料測試選出蔗渣紙。以往美心一向有月餅盒回收站，今年更擴大規模，除了繼續與太古地產合作外，更會延伸與多家物業管理公司一起支持回收，包括香港房屋委員會、香港房屋協會、啟勝管理服務有限公司，在合共超過 2,000 座大廈設立回收站。」

TEXT · KIT PHOTO · WAI DESIGN · CST @POP（廣告）

全港首間M&S CAFE 全日High Tea



坐在梳化上，吃著 afternoon tea set，嘆著熱茶，這份閒情逸致不一定只出現在下午。誰說下午 3:15 才可以 high tea？來到全港首間 M&S CAFE 全日都可以嘆英式下午茶。M&S CAFE 佔地逾 1,600 呎，提供 64 個座位，除了供應英式傳統的三層架 afternoon tea set 外，還有英國地道小食、早午晚餐及甜品供應，讓大家由早到晚都可以享受英倫美食！

英式下午茶（二人份量）
$178
上層及底層是檸檬鬆餅、朱古力鬆餅和英式鬆餅配果醬及奶油，中間則是三款不同口味的三文治，配兩壺茶或兩杯咖啡。在舒適環境，品嚐傳統的英式下午茶，令人恍如置身倫敦。

M&S 自家食材

M&S CAFE 主要採用 Marks & Spencer 自家食材，提供逾 60 款食品及飲品，例如沙律、三文治、熱食、甜品、茶及咖啡等，還備有素食選擇，供應的麵包更是每日新鮮焗製。所有咖啡及茶都獲得公平貿易認證，咖啡同時取得有機及雨林聯盟認證。除堂食外，如想將英式滋味帶回家中，不妨到 M&S CAFE 旁的 Food Hall 選購包裝食材，在家中延續英式享受。







1. **精選蛋批配沙律**
$45
2. **英式吉列鱈魚柳伴薯條** $68
3. **印度式紅咖喱雞肉配飯 烤餅及香芒甜酸醬**
$98



門口設有自助甜品桌，提供各款英式鬆餅及蛋糕，包括傳統維多利亞式海綿蛋糕、甘筍蛋糕、泡沫咖啡蛋糕及糖面檸檬蛋糕等，嗜甜一族絕對難以抗拒。

M&S CAFE
地址：太古城中心 1 樓 130 鋪
（Marks & Spencer 店內）
營業時間：10am–10pm（周一至四）、
10am–10:30pm（周五至日）

04
Holistic Green
· secret hk

沙田郊野
曲徑通幽



沙田除了擁有新城市廣場和彭福公園，還有一條郊野徑。沿小瀝源路前進，在大老山公路的天橋底走過，登上樓梯後一直上山，看見地圖牌，便來到沙田郊野徑一段 1.3 公里長的山徑。山徑全由大石砌成，初段路徑走在林蔭蔽天的路上，沿途經過水牛山古道及石芽背，中途一片空地，可遙望沙田市鎮，市鎮住宅群無比清晰。遙望這個香港最早期發展的衛星城市，新市鎮都不再新，商場內的店舖換了又換，洗盡鉛華，在消費購物的大原則下，所有改變都變得微不足道，不留痕跡，新與舊都變得沒有定義的價值。還不如走在林蔭道上，避開擁擠喧鬧，感受曲徑通幽的恬靜與愜意。

TEXT · RINGO PHOTO · DAVID DESIGN · MAVIS


沿著石級山徑往上走一段，見到漁護處設立的地圖牌及路標，指示出這段山路是接上麥徑第四段的郊遊徑。


交通：從石門港鐵站出發，由小瀝源路進發。


BLUE DIAMOND ALMONDS
Almond Breeze
全美大熱
美國藍鑽石
杏仁樂
全天然成份，非大豆，非乳製飲料
美國加州原裝入口
不含膽固醇及飽和脂肪
保持心臟健康
添加豐富鈣質
UNSWEETENED
CHOCOLATE
VANILLA
ORIGINAL
ORIGINAL
有售。
查詢電話



9.5" Prosciutto Wrapped Figilicious Pie $888
以鹹香味濃的意大利風乾火腿捲著清甜柔軟的無花果，富濃厚意大利風味，再鋪上濃厚的羊奶芝士及蜜糖，水果的清香與芝士的馥郁相互平衡，相當巧妙的組合。



R.J. 位於火炭的工場每天都會預備好當日需要的材料，絕不欺場。

匠工美國批

餡餅在香港並不普及，大多只從連鎖咖啡店認識數款常見餡料，接觸的只是皮毛。土生土長的美國人 R.J，從小受當地飲食文化薰陶，他自豪地說：「我遺傳了優良基因，媽媽和外婆都是 amazing chef。」為求將美國批在異地原味呈現，他堅持以法國牛油、美國麵粉作原材料，all are made by hand，每一口都是每日製造的新鮮味道，R.J 形容自己是食物手作人 "artisan"。

TEXT · MICHELLE PHOTO · FRANKY DESIGN · QUEENIE



科學與經驗運算

R.J 於 2007 年被公司派往香港擔任亞太區人力資源部主管，與家人一起移居香港，卻從未忘記美國家鄉的地道餡餅風味，最終在 2010 年付諸行動，與拍檔 Jeff 結合科學與經驗炮製餡餅。在 R.J 的巧思創意下，香蕉、蕃薯、櫻桃、南瓜、意大利薄餅，統統可成為餡餅材料，現在的餡餅款式已多達 50 種，他表示：「構思的過程是一樣好 natural 的事，食材的配搭都已在我腦中計算過。」

示範得意作

Drunken Apple Crumble Pie 是 R.J. 的得意之作，威士忌浸漬新鮮蘋果，吃批也可一醉，頂部佈滿胡桃碎餅，底部是一層鬆化牛油餅皮。毫不吝嗇用上三種蘋果，包括智利青蘋果、日本富士蘋果及北美加拿蘋果，足足有六大個，那種實在的質感，只有糖水味的罐頭蘋果當然無法媲美。

R.J 示範如何由零開始，逐步砌成賣相一流的蘋果批，隨時可一展身手大宴親朋。



Step

1. 將以牛油、麵粉、糖製成的餅皮鋪上膠墊，用壓麵棍向不同方向來回滾動，直至餅皮平滑。
2. 人手製造的餅皮需要以 3 隻手指壓批邊，一隻手的拇指、食指從內用力頂住批邊，再用另一隻手的拇指把批皮按下去，此動作需重複兩次，令餅皮更脆身及形狀一致，放一邊備用。
3. 將切好片的蘋果放入大鍋中煮至稍微變色，加入黑糖、白糖、威士忌及肉桂條混和。
4. 最後均勻鋪上 apple crumble，放入 180 度的焗爐，50 分鐘後即成。

Traditional Twist

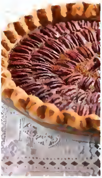
美國批以甜味為主，英國的則大多是鹹批。作為各式批類的狂熱分子，R.J 處處流露熱誠：「不但可當早餐吃，配襯一杯咖啡，或是下午茶的小點，也可以是晚飯後的甜點。」他的最新創作是韓國泡菜豬肉批，和將墨西哥卷的餡料加入批中，貫徹他一直的製批宗旨：make it fun！











9.5" Wholly Heavens Chocolate Sin Pecan Pie $550
餅皮加入了合桃，餡料是夾雜胡桃果仁的糖漿，煙韌香甜，批頂佈滿原粒胡桃，配合甘醇 75% 黑朱古力，將味道層次提升，是廣受歡迎的美國南部美食。建議可配以忌廉或雲呢拿雪糕一同品嚐。



4.5" Three Cup Chicken Pie $ 660 /12 個
改良台灣經典名菜三杯雞，在傳統食譜之上再加入冬菇、小馬鈴薯及新鮮菠菜，底部墊了一層紅米及糙米飯，將醬汁精華完全吸收，嚼勁、軟滑、香脆，集多種食材質感於一身。



9.5" Coconut Dreams Cream Pie $450
採用香甜牛油皮，上面滿滿是混入椰子肉的忌廉，頂部撒上經烘焙的椰子乾，化不開的椰子味道極為香濃，卻能品嚐出不同的層次，外脆內軟，口感豐富。

Info

Tai Tai Pie Pies (Pie Shack)
地址：鴨脷洲/灣仔皇后大道東 182 號順豐國際中心地下 1 號舖
查詢：2529 7900



Akatsuki $108
以伏特加混和石榴酒情，加上新鮮紅莓、黑加侖子、藍莓，味道較濃，Ivy 喜歡它豐富的口感，能享受不同層次的色香味。

80 後 雞尾酒人生

八十後的女生，已褪去少女年華的稚氣，卻離擁有生活歷練的成熟女人還有一段距離。既不是淡而無味的白開水，也稱不上是餘韻悠長的葡萄酒，那沒有比具個性又充滿時尚格調的 cocktail 更能切合形容她們了。愛冒險的 Ivy 今年決定轉換環境，成為一名 freelancer，抱著不斷追求新事物的心態，在雞尾酒幻變的彩色世界中遊走。

TEXT・MICHELLE PHOTO・TEDD DESIGN・MAVIS





勇於嘗新

Ivy 的品酒資歷頗深，由高中起已與朋友到酒吧消遣，她笑言：「每次落 bar 都一定會選擇 cocktail，可以有多樣的選擇，對外形沒有特別要求，因為顏色鮮艷亮麗通常好喻㗎。」由常見易入口的 pina colada、mojito 到味道濃烈的 vodka lime、martini，追求新鮮感的 Ivy 的口味一直在變：「有時到相熟酒吧，bartender 告訴我有新口味，我都樂意嘗試。」



First Lady $98
選用新鮮檸檬汁、自家製雲呢拿糖漿，並配以啤梨蓉，外形優雅簡單，是一杯味道脫俗清新的 Beefeater Gin cocktail，相當適合口味較清淡的 Ivy。



十字牌
神賽院牛奶廠有限公司
十字奶
健康快活
大抽獎
由8月20日至9月30日期間，於各大超級市場及便利店購買十字牌高鈣低脂牛奶飲品946毫升一盒 / 236毫升兩盒(以單一發票計算)，即可參加大抽獎！
登入十字牌網頁 www.trappistdairy.hk 填妥個人資料（網上登記者請保留發票）或 憑收據連同個人資料寄回九龍觀塘成業街7號寧晉中心23樓，信封註明「十字奶健康快活大抽獎」即可參加。
第一重大獎賞
大獎
Canon Power Shot G1X Mark II 相機 (1名)
二獎
LG G3 手機 (1名)
三獎
SONY Xperia Z2手機 (1名)
第二重日日賞
每日首3名於網上登記者可獲贈UA電影券2張
推廣生意牌照號碼 43629
得獎名單將於2014年10月9日於星島日報及英文虎報刊登
條款及詳細請瀏覽www.trappistdairy.hk
如有任何疑問，請致電2738 4545 或電郵 info@trappistdairy.hk 查詢
以上產品於指定超級市場及便利店有售
立即瀏覽
TRAPPIST DAIRY
十字奶
高鈣低脂
牛奶飲品
Hi Calcium Low Fat Milk Drink
Perfect Formula





Ivy Chong
[illegible]擔任雜誌編輯，現職自由寫作人，[illegible]時會到各地旅遊，喜歡本地與台灣的 indie 音樂。

看到天空的酒吧

享受到處闖盪的 Ivy，經常以 backpacker [illegible]方式去旅遊，曾獨自流浪法國三十天，她覺得「不需要花太多的錢，也體驗到不同的[illegible]生[illegible]透過 couchsurfing 認識到很多不同[illegible]遍佈各地，Ivy 對東南亞的酒吧印象[illegible]泰國的 bar 較有異國風情，裝潢會[illegible]反而歐美酒吧的[illegible]香港差不多[illegible]

無論是一大[illegible]友 gathering [illegible]生的 girl's talk，[illegible]對連天台的酒[illegible]「露天感覺不太侷[illegible]環境寧靜閒[illegible]有外國朋友來港[illegible]都會帶他們[illegible]bar[illegible]來可以欣賞到香[illegible]景風景，同[illegible]地方 chit chat。」



Tear Rock $145
由冰塊製成，水滴形杯身盛載的限定雞尾酒，材料有蘋果汁、檸檬汁、熱情果糖漿、新鮮蛋白、薄荷葉等。Ivy 形容：「帶有清新酸味，較易入口，薄荷葉香氣突出。」

Info

mamoz
地址：銅鑼灣開平道 1 號 Cubus 27 及 28 樓
查詢： 2890 3182


位元堂
愛家人
愛團圓
全新包裝
70克特選燕窩6樽裝
(冰糖/無糖/膠原蛋白/楓糖)
買2盒平均
原價$278/盒
$175/盒
益養
潤補
位元堂
特選冰糖燕窩
約6-7倍發頭
純天然0添加
嚴謹品質監控
定期送往認可化驗所檢驗
尚品白燕盞
買2両平均
原價$890/両
$610/両
天字印尼官燕盞
買2両平均
$1,100/両
原價$1450/両
至尊小金絲燕窩30克6樽 (冰糖/無糖)
買2盒平均
$348/盒
原價$478/盒
全新包裝
黃金吉品鮑魚8隻裝
特價
$278/盒
原價$318/盒
尊品白燕盞
特價
$980/両
原價$1160/両
新登場
至尊燕窩150克+至尊小燕子燕窩30 (冰糖/無糖)
買2盒平均
$290/盒
原價$368/盒
全新包裝
鮑汁花菇燴海參
買2盒平均
$75/盒
原價$118/盒
送
凡購買任何乾燕滿$2,500(折實價)，即送尊品白燕餅(盒裝)乙盒(價值$520/盒)。
送
或
CASH COUPON $50
凡購買任何即食燕窩、貢精、燉湯魚翅及盒裝鮑魚滿$588(折實價)，即送超市$50現金券乙張/水晶匙羹乙隻(價值$88/隻)。
**乾燕乃天然產品，發頭因而有所不同
No.1
客户服務熱線 2727 8911
www.waiyuentong.com
caringcompany
Consumer Caring



香港區	TOTO A&D Centre	灣仔駱克道41號東城大廈1字樓全層	2238 2628
	合[illegible]材料有限公司	灣仔駱克道300號地下A舖	2802 2274
		灣仔駱克道298號地下	2802 2296
		灣仔駱克道293號地下	2802 2273
		灣仔駱克道193號東超商業中心2樓	2802 2270
	[illegible]香港集團有限公司	灣仔駱克道354號地下	2834 3488
	歐化浴室精品店	灣仔駱克道283號地下3號舖	2802 3008
		灣仔駱克道188號地下5號舖	2519 8188
		灣仔駱克道188號兆安中心9樓901-903室	2802 3009
	[illegible]建材(香港)有限公司	灣仔駱克道414號地下	2575 8228
	順利建材	灣仔駱克道277號地下	2598 0688
		灣仔駱克道361號地下	2598 0298
九龍區	[illegible]化浴室精品店	旺角砵蘭街332-334號地下	2399 0028
		旺角上海街710號地下A舖	2399 0688
	[illegible]彩家居	旺角廣東道1229號錦星大廈地下	2396 9086
	[illegible]香港集團有限公司	旺角上海街658號地下	2391 9993
	逸[illegible]潔具[illegible]材有限公司	旺角砵蘭街298號地下	2397 6613
		旺角上海街634號地下	2397 8122
	[illegible]利[illegible]材	旺角砵蘭街335號地下	2380 3918
	生利國際發展有限公司	牛頭角定富街97號富裕大廈地下7號舖	2386 0086
新界區	日東五金潔具	荃灣沙咀道353號地下	2419 1338
	[illegible]有限公司	荃灣德華街48號地下	2439 6001
	順利[illegible]材	荃灣荃樂街13-17號荃樂大廈地下1-2號舖	2439 4788
	順利[illegible]材	元朗教育路51-61號紫荊樓E座地下	2478 2478
		大埔運頭街12-18號美華大廈B1A地舖	2638 2582
		上水新豐路34號地下	2672 6078

*需受有關條款限制

www.TOTO.com.hk



上車・蝸居・小天地

香港樓價高、上車難，相信無人不認同。中原樓價指數再度破頂，差餉物業估價署報告亦顯示，各類型單位樓價都創出歷史新高，就連賺到盤滿砵滿的大發展商，亦坦言樓價太貴，為滿足上車客需求，會推出更多猶如單人公屋的蚊型單位，以助年輕人上車置業。不少踏入適婚年齡，又有穩定伴侶的港男港女，都因為難上車，或租金高昂而不敢談婚論嫁，今次搜羅符合上車條件的樓盤，讓準備上車的小倆口參考。當蝸居找到了，便可以花心思去營造和設計自己的安樂窩了。

TEXT · 清風、IVY Q & SORA　PHOTO · 網上圖片／由受訪者提供　DESIGN · MAN & CARMAN

上車三大難關

首期增加

政府為紓緩不斷飛升樓價，自2010年開始推出多項樓市壓抑需求措施，其中對上車客影響深遠的是收緊按揭成數，由以往最高可借取樓價95%按揭貸款，減至現時只得90%。資金緊張的上車客，以前只需預5%首期金額，但現時要增加一倍，儲首期的時間亦倍增，加上樓價不斷上升，上車盤價錢由數年前的200萬元，升至現時300萬元，首期金額再上升50%，可惜人工升勢大幅跑輸，儲蓄難以追上。假設倆口子月入4萬，扣除開支每月儲蓄1萬元，需要兩年半才可儲夠一層300萬元物業的首期，還要求神拜佛在儲蓄期間樓價不會上升。

雜費開支

隨著樓價上升，200萬元以下的上車盤幾近絕跡，雖然雙倍印花稅及買家印花稅對上車客影響不大，但上車客已不能寄望可以100元低價應付基本印花稅，300萬元物業便須繳納4.5萬元印花稅。另外，上車客一般要向按揭證券公司等，借取70%以上至90%的按揭貸款，但要按借貸成數、供款年期等繳付按揭保險費，例如借樓價90%、供款30年，就須繳付借貸總額的3.38%，以樓價300萬元計，保費近9.6萬元，可選擇一次過繳付或將保費連同借貸一同供款，單計這兩項必要洗費，就要逾14萬元。

壓力測試

壓力測試是上車客置業一大難題，現時香港仍處低息環境，為確保在息口上升時借款人仍有能力供樓，金融管理局要求銀行在批出按揭時，要為買家進行壓力測試，以現時利率加3%計算，每月供款額必須低於借款人每月入息之60%。若要購買300萬元上車盤，借取90%按揭，分30年供，以按息2%計算，借款人月入須高於24,157元才獲審批。

以上三大難題，上車客應先作詳細考慮，計算一下買樓所需的必要開支，例如律師費、管理費按金、搬遷裝修費等。另外，在樓價急升的時期，有可能要面對物業估價不足的情況，應先向銀行咨詢初步估價，才下決定。



05
Lifestyle
home



TIPS









上車客揀樓錦囊

成交量足

資金不多的上車客，一般會選擇面積較細、成交價較平的盤源。不過，今天要住上車盤，不代表一世要住上車盤，幾年後人工加、儲蓄增多，就可以改善住宿環境，換至大一點、貴一點的單位。因此，上車客最好選擇成交量較多的屋苑，日後想換樓時容易賣出，知名度低成交量少的單幢樓，以及舊唐樓等，一年也未必有一宗成交，想換樓時要賣樓，難矣！



有基本裝修

發展商經常指樓價難以下跌的原因之一，是建築費持續上升。最低工資實施、建築材料價格上升、裝修師傅不足等，除了令建築費高企，亦扯高一般單位的裝修費，若買入極殘舊的單位，花廿萬元裝修費絕不出奇，對資金緊絀的上車客屬一大負擔。上車客最好選一些不用大裝修、間隔符合心水，甚至連傢俬電器的單位，省卻一筆裝修傢俬開支，慳得一蚊得一蚊。



管理費

細價樓買家一般收入有限，每月住屋支出除了供樓，還有水電煤等雜費，水電等費用可以慳，但有一樣費用不能慳，就是屋苑的管理費。在最低工資下，管理員、清潔工人的工資上漲、不少屋苑近年都要加管理費應付，故睇樓時應查詢屋苑管理費，將費用撥入每月開支預算，免得出現大澳天利苑供款三千多元、管理費二千多元的情況。





上車盤之選

近期細價樓當炒，因市場剛性需求上升，租金高昂下，逼使不少租客轉租為買。
經絡按揭轉介首席經濟分析師劉圓圓表示，
再加上政府最近稍為放寬雙倍印花稅後，二手成交回升，
而大型新盤發售，亦增加樓按市場需求。
根據金管局住宅按揭調查數據顯示，
6 月份新申請按揭貸款宗數按月再增加 2.4% 至 11,442 宗，
連續兩個月超過 1 萬宗水平。
究竟現時有哪些熱門上車盤？

選擇較多　升級
換樓也較方便

天水圍嘉湖山莊

天水圍嘉湖山莊是全港呎價最平的藍籌屋苑，亦是最大型的屋苑，58 座共提供近 1.6 萬個單位，實用面積由 441 至逾 1,400 呎，入場單位為兩房，另設三房及三房連套房單位。嘉湖山莊為上車客樂園，每月成交為各藍籌屋苑之冠，現時實用平均呎價為 6,500 元，現有近 400 個放盤，但近期樓市轉旺，業主心雄提高叫價，300 萬元以下放盤正逐步遞減，由以往佔大多數至現在僅餘數十個。以上車價 280 萬元計算，借取 90% 按揭並分 30 年供，月供約 9,300 元，較市值租金 8,800 元貴 5%。

✓ **優點一：**在市區　300 萬只能買百多二百呎的蚊型單位　但這 湖山莊可以同樣價錢住兩房單位。

✓ **優點二：**規模龐大，管理及配套等較完善　現正逐步進行外牆 。另外，屋苑成交量穩定，2013 年共錄約 670 宗成交，一年 通率約 4.2%，日後轉手較容易。

✓ **優點三：**提供兩、三房單位，新婚夫婦以兩房上車　他日積蓄 或有了小孩，可在同屋苑升級至三房單位。

✗ **缺點一：**嘉湖山莊單位客飯廳劃一以鑽石形設計，雖然不必與 對望，較有私隱　但擺放傢俬較困難，有可能要花錢訂造傢俬。

✗ **缺點二：**屋苑遠離西鐵站，要接駁一程輕鐵，市區上班車程較 交通費亦貴。


嘉湖山莊


荃灣中心

荃灣中心

要數荃灣區的上車盤，就要到與荃灣港鐵站數分鐘車程之距的荃景圍，當中最知名的上車盤為荃灣中心，19 座一共提供 4,516 伙，單位實用面積由 307 至 515 呎，間隔由一房至三房，有近八成屬兩房戶，為上車客最愛。荃灣中心為區內成交最多的屋苑，2013 年全年共錄 263 宗成交，一年流通率 5.8%。隨著上車盤被追捧，荃灣中心呎價節節上升，近日更有連天台單位，以 365 萬元成交，呎價 10,310 元，為歷史新高。現時實呎價報 8,320 元，入場費 260 萬元起。以上車價計算，月供約 8,700 元，較市值租金 8,600 元相若。

✓ **優點一：**屋苑規模較大，成交量多　而且提供 1 至 3 房單位，上車客日後可按需要升級換樓。

✓ **優點二：**荃景圍為純住宅區　區內有學校，教堂等　亦鄰近公 地。區內環境較清靜，出入主要為居民及學生。

✗ **缺點一：**荃灣中心周邊購物配套不多，只得小商場提供少量 及超市等，居民想要較多選擇　需步行長斜路至最近的愉景新城，或乘坐巴士，小巴至荃灣市中心。

✗ **缺點二：**屋苑樓齡舊，已屆 32 至 34 年，雖然曾於 2003 至 2007 年期間進行翻新工程　修葺大廈外牆翻新各座地下大堂及更換破舊喉管等，但內櫳多數較殘舊，買家要預一筆裝修費。

無須抵押的物業貸款

有樓人士如想有龐大現金周轉，可以考慮在無須抵押物業的情況下獨立申請業主貸款，中銀「易達錢」業主貸款就是好選擇！



- 實際年利率低至 2.85%
- 貸款額高達港幣 200 萬元或月薪 21 倍（以較低者為準）
- 無須抵押物業，聯名業主可獨立申請
- 由即日起至 10 月 31 日，成功申請及提取貸款，可獲享高達港幣 8,000 元現金回贈
- 經網上申請專享額外港幣 300 元現金回贈

查詢：2108 3688　www.bochk.com





中銀香港為您提供多元化的保險產品及服務。現成功投保，有機會獲享：

- 高達**8%**人壽保險首年保費折扣
- 投保一般保險，分享**2,000,000**信用卡簽賬積分
- 醫療保險、家居保險及意外保險特惠折扣



個人客戶服務熱線：**3988 2388 | www.bochk.com**

2014年9月6日前完成「財務需要分析」
可參加「**iPad Air大抽獎**」

註：推廣期由2014年8月4日至10月31日。中銀理財客戶須於推廣期內成功投保由中銀集團人壽保險有限公司(「中銀集團人壽」)承保的終身人壽保險計劃，且首年保費達港幣200,000元或以上，有機會獲享首年保費高達8%折扣優惠。於推廣期內，成功投保由中銀集團保險有限公司(「中銀集團保險」)承保的一般保險計劃而保單金額最高的首20位客戶可平均分享2,000,000中銀信用卡簽賬積分。「iPad Air大抽獎」由中銀集團人壽舉辦。推廣生意的競賽牌照號碼：43680。優惠詳情，請與中銀香港職員聯絡或參閱有關宣傳單張。相片僅作參考用途。

重要注意事項：上述個人人壽保險計劃由中銀集團人壽及中國人壽保險(海外)股份有限公司(「中國人壽(海外)」)承保，上述一般保險由中銀集團保險承保。中國銀行(香港)有限公司(「中銀香港」)為保險服務的保險代理之一。以上資料僅供參考之用。有關詳情(包括詳盡條款、細則、除外事項、保單成本及費用)請參閱中銀集團人壽、中銀集團保險及中國人壽(海外)繕發的保單文件及條款。中銀集團人壽、中銀集團保險及中國人壽(海外)有權自行決定是否接受或拒絕有關計劃申請。宣傳品只在香港派發，不能詮釋為在香港境外提供或出售或游說購買中銀集團人壽或中銀集團保險或中國人壽(海外)的產品。此宣傳品的資料僅供參考，不是亦不構成任何購買、出售或提供任何產品或服務的要約、招攬或建議。此宣傳品由中國銀行(香港)有限公司刊發。如有任何查詢，請聯絡中銀香港職員。

人民幣及美元保單的風險警明：人民幣及美元保單涉及匯率風險。人民幣或美元兌港元匯率可升可跌，故若以港元計算，人民幣或美元保單的保費、費用及收費(如適用)、戶口價值/退保價值及其他利益將隨匯率而改變。人民幣或美元兌換港元匯率以承保機構不時釐定的以市場為基礎的兌換率為準，可能與銀行的牌價不同。客戶如選擇以港元繳付人民幣或美元保單的保費，或要求承保機構以港元支付人民幣或美元保單的戶口價值/退保價值或其他利益，可能會因匯率的變動而蒙受損失。目前人民幣並非完全可自由兌換，香港居民如通過銀行賬戶進行人民幣兌換設有每日限額。香港居民需兌換的人民幣金額超過每日限額，須預留時間以備兌換。非香港居民(即非香港居民身份證持有人)通過銀行進行人民幣兌換是否可以全部或即時辦理，須視乎當時銀行的人民幣頭寸情況及其商業考慮。客戶應事先考慮及瞭解因此在人民幣資金方面可能受到的影響。

大埔翠屏花園

曾被譽為上車樂園的沙田第一城，因樓價不斷上升，400 餘呎的兩房戶已升穿 350 萬元。若要在新界東區尋找上車盤，大埔翠屏花園為另一選擇。雖然翠屏花園規模不大，僅得 4 座提供 704 伙，但由於單位較的骰，全數為二百多呎兩房單位，銀碼較為平易近人，入場費約 260 萬元，符合上車客預算，為區內成交季軍，呎價較冠亞軍的大埔中心及太湖花園略高，最新報 10,100 元。以上車價計算，月供約 8,700 元，較市值租金 8,500 元相若。

✓ **優點一：** 雖然翠屏花園與大和港鐵站有一段距離，但周邊配套多[illegible]有大元街市、大埔中心廣場等，食肆超市等齊備，亦有多條巴士[illegible]小巴線途經，生活及交通配套方便。

✓ **優點二：** 翠屏花園樓齡 28 年，早年曾因維修翻新工程引致訴訟，[illegible]已經解決並完成外牆翻新[illegible]外觀簇新[illegible]相信買家數年內不用夾錢維修。

✗ **缺點一：** 翠屏花園只提供兩房蚊型單位，而且實用率不足 70%只適合二人小家庭，一旦有新成員，地方十分逼夾，但屋苑並無大單位供住客原址升級。

✗ **缺點二：** 網上有住客批評屋苑管理質素麻麻[illegible]而且不少單位有漏水問題。



翠屏花園



時代廣場

屯門時代廣場

上面幾個屋苑，都與區內市中心有一段距離，但屯門時代廣場則位於屯門市中心，鄰近大型商場及港鐵屯門站，交通及配套方便。樓齡 26 年時代廣場共設 5 座、提供 1,240 伙，單位由實用面積 272 至 583 呎，由一房至三房兩廁，由於入場單位較蚊型，所以 300 萬元以下仍有貨揀，最新實用呎價 8,800 元，入場費由 260 萬元起步，以上車價計算，月供約 8,700 元，較市值租金 7,600 元貴 13%。

✓ **優點一：** 屯門時代廣場最大優點為位置，鄰近巴士總站，距離屯門港鐵站約十分鐘路程。除自家商場外，亦鄰近區內最大型購物商場屯門市廣場，並有天橋連接。另外[illegible]亦鄰近區內最新的商場 V CITY，由一般家居購物至潮流品牌俱齊備。

✓ **優點二：** 時代廣場有多種戶型選擇，272 呎一房單位可按需要[illegible]成兩房，上車客將來亦可在屋苑內升級至大單位[illegible]最大為三房兩廁間隔。

✗ **缺點一：** 上車客要選擇最平的一房單位，但該類單位實用率最低[illegible]僅得 75%，兩房及三房單位實用得多[illegible]分別有 77% 及 83%，扯高一房戶實用呎價為全盤之最。





其他選擇

政府將於今年底推出首批新居屋，五個屋苑分別位於荃灣、青衣、元朗及沙田，合共提供 2,160 伙。以市價七折推算，預期實用呎價介乎 5,300 至 6,300 元之間。參考早前推出的居屋大澳天利苑，家庭申請者入息限額為每月 4.4 萬元，資產限額則為 96 萬元，一人申請者則減半，相信適合不少上車客，而且地區算方便，可申請碰碰運氣。不過，要留意這批單位全屬樓花，要待 2016 年入伙，上車客須考慮入伙前的住屋問題。



Recharge® yourself
投入精采夏日
由充沛能量開始！
精選美國 / 日本
進口床褥系列
蓆夢思®床褥以革命性技術，讓你睡得健康，每天精神奕奕！
現選購指定床褥，即享精采夏日優惠：
送意大利
TRUSSARDI
優質沙灘巾
價值：HK$1,880
送
蓆夢思店
優質睡眠 健康能量之源
中環萬宜大廈 2506 1100
沙田HomeSquare 2696 9226
銅鑼灣皇室堡 3693 4569
尖沙咀The ONE 2736 5583
九龍灣MegaBox 2723 3009
荃灣廣場 2525 5220
各大百貨公司及特約經銷商
客戶服務熱線 2378 4848 simmons.hk
Simmons Hong Kong
SIMMONS
蓆夢思®



Trick 1

原本飯廳的位置改放了電腦枱及鋼琴，因此為把飯枱變成可隨意摺合的設計，使用後可收起，增加客廳活動的空間。

藏拙妙法

香港地少人多，居住環境相對狹窄，
與此同時，雜物卻多不勝數散滿一地。
室內設計師 Tony Chu 將會教大家如何使用「掩眼法」，
於有限的空間下，善用家中的每分、每吋、
甚至乎每一個角落，收納瑣碎凌亂的雜物，
讓安樂窩煥然一新。



流動收納車
細小的家中最適合配上可移動的家具，my home 推出日常小物收納車，採用多個大小不一的抽屜，能夠收納不同大小的物品，加上輪子，能夠方便移動，美觀又實用。
查詢：www.myhome-idea.com



一物二用工作枱
一般的香港蝸居難以同時容納工作枱及化妝枱，不妨選擇二合為一的實惠 WinSill™ 窗台伸縮式多功能枱，面板上可放電腦及滑鼠等作工作枱用，打開面板即時變身化妝枱。
查詢：2663 8833



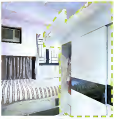
Trick 2

睡房放置衣物較多，為增加貯物空間，不妨善用地下及床下的空間改為地台，成為收納衣物的好幫手。



Trick 3

由於戶主要求廚房預留一個較大的空間，所以把原先放於廚房的洗衣機，改為置於浴室，提升廚房的收納量。



Trick 4

小朋友共用房間，但又不想用「碌架床」？可以改為使用「丁字床」，減少壓逼感之餘，也能增加收納空間，上格床下的位置可以作多種用途，如衣櫃或書桌等。



型格家居打造品味生活

凡購買全新 WinSill™ 窗台傢俬系列滿$1,000，並LIKE實惠家居Facebook專頁，即有機會獲得NESCAFÉ® Dolce Gusto® Mini Me 智能咖啡機一部。

《 獎品 》

" NESCAFÉ® Dolce Gusto® Mini Me 智能咖啡機 "
(名額20份)



推廣日期：2014年8月29日至9月25日 | **得獎名單公佈日期**：2014年9月27日

條款及細則

© Pricerite Stores Limited 08/2014

實惠家居分店：[香港] … [九龍] … MegaBox … [新界] …

www.pricerite.com.hk | 實惠Pricerite | 2663 8833 | a CASH company



Have a Right Mattress
Have a nice dream

佈置家居，大家除了著重裝潢美觀及家品收納，也會非常重視睡房舒適與否，因為人生有三分一時間正正於床褥上度過，一張舒適的床褥就如戀人一樣，一拍即合伴你每晚安穩入睡，相反，一張過硬或過軟的床褥卻如不咬弦的朋友般，處處針鋒相對讓你難以入睡，甚至影響你的脊骨健康。你，選對了床褥嗎？

TEXT · SORA & Q PHOTO · FRANKY DESIGN · CARMAN

Hedone Mattress
Impression of Paris

輾轉反側 **不再**



結合創新與科學

以為床褥只是一張平平無奇，內附彈簧的軟墊而已？不妨了解一下以人體及科學作為參考基礎的歐洲床褥專家 Hedone，他們一直抱著不斷創新的品牌精神，配合先進技術，研發出多元化的床褥類型，迎合不同人士的品味及需求，同時亦大大提升各人的睡眠質素。Hedone 今年更與香港一站式家居連鎖店 DSC 合作，為大家締造一個舒適的睡房。



大理石獨立袋裝彈簧床褥

以防靜電布料，配合大理石海綿，有助自然調節最適合的承托力，睡眠時感覺清涼乾爽。採用獨立袋裝彈簧設計，有效減輕因伴侶睡眠時身體輾轉所帶來的滋擾，適合不同睡姿的伴侶。



防止 腰椎勞損





五段式記憶床褥

採用 CoolMax 面料，令床褥更乾爽透氣，加上零壓力海綿，能根據人體重量調節柔軟度。配合五段式承托彈簧，能針對頭、背、腰、臀、腿給予承托，並特別加強腰臀部支撐力，適合注重脊椎健康的人士。



竹炭七段式
獨立袋裝床褥

加入獨特竹炭，有助促進人體血液循環及新陳代謝，達致紓緩疲勞，幫助入睡，保暖等功效，配合太空記憶綿及七段式獨立袋裝彈簧，為人體不同部位提供舒適的承托，適合日常工作勞碌的人士。

安神紓緩 **助眠**





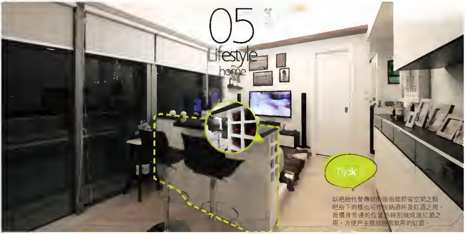
恆溫連鎖床褥

選用美國 NASA 太空總署用作控制太空衣溫度的專利技術，以微小恆溫膠囊平衡溫度，自動感應並進行吸熱或散熱的功能，以保持人體睡眠時的最佳溫度，讓你享受舒適美夢，適合怕熱或怕冷的人士。

自動調節 **溫度**



查詢：2191 6218　**網址**：www.dsceshop.hk



以吧枱代替傳統的飯枱能節省空間之餘吧枱下的櫃也可作收納酒杯及紅酒之用，而櫃身旁邊的位置亦特別做成放紅酒之用，方便戶主擺放經常飲用的紅酒。

蝸居蛻變

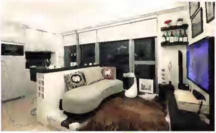
為切合現代人「上車」的需求，地產商最近推出一些價格相對便宜，實用面積不足 200 呎的單位，對不少想置業的年輕人來說是入門的選擇之一。然而，如何運用細小的空間打造出擁有個人特色又舒適的小蝸居？室內設計師 Tony 建議準買家可合併空間使用，除了浴室外，把其他空間如客廳、睡房及廚房等打通一併使用，增強空間感。

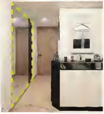


享受優質睡眠
每日辛勞工作，想每晚舒適安穩入睡？可選擇結合高效能軟墊的席夢思 BackCare® 綺麗床褥，能夠提供恰好的承托力，讓你提升睡眠質素，精神奕奕迎接每一天。
查詢：2378 4848



智能清潔座廁
浴室是最容易藏污納垢的地方，TOTO 推出的 Neorst XH 智能座廁，加入 "Ewater+" 智淨技術，除菌效能達 99%，可長時間維持清潔，配合旋風式沖洗系統，能洗淨難纏的污垢。**查詢：**2238 2628





為減低整個家居的壓逼感，設計師於近門口的通道使用鏡面作為牆身，能在視覺上直接加強空間感，點綴走廊位置之餘，更可讓戶主出門前作整理儀容之用。

由於客廳、飯廳及廚房共用同一個空間，因此 Tony 以地台方式把客廳空間鮮明地區分出來，打造一個富特色的私人空間，同時亦增加蝸居整體的收納地方。

Trick 3



Tony Chu
Art Deco Design Limited 總設計師
Art Deco Design Limited 曾榮獲 2014 年室內設計及家居品牌大獎最佳概念設計，以及 Best of the Best Awards 最佳室內設計。



Trick 4

睡房面積相對較小，為提升睡房的整體貯物量，特別設計了地台及床頭衣櫃作為主要的收納空間，甚至盡用櫃身旁邊的位置，以收納較常用的衣物。

mReferral

經絡按揭轉介
經絡按揭 費用全免
美聯集團及長江實業(集團)組成之聯營公司

助業主達成置業夢想
經絡十五週年日日獎



為慶祝經絡按揭轉介邁向15週年，
一連15星期，每日申請貸款人士皆可參加大抽獎，
送出豐富獎品超過100份!

「經絡十五週年日日獎」於2014年8月23日至12月5日期間舉行

步驟1 客戶向經絡遞交貸款申請表格

步驟2 於3天內在經絡 facebook 專頁上點選「讚好 Like」以及「分享 Share」有關大抽獎訊息

步驟3 拍下「分享 Share」頁面截圖，並以 facebook「Message 訊息」連同客戶姓名全名、facebook 顯示名稱及身份證首4個號碼回覆

立即申請，即有機會贏取豐富禮品!



抽獎條款及細則請參閱經絡網頁或Facebook。如有任何查詢，歡迎致電3196-6600。經絡按揭轉介對是次活動保留最終決定權。
推廣生意的競賽牌照號碼 43821, 43822

精選按揭推介
www.mReferral.com 按揭熱線
319-66666



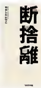


優質家庭音效
傢俱能反映出戶主的品味，Bose推出 SoundTouch™Wi-Fi® 音樂系統，創新技術能夠透過無線網絡，串流播放音樂及電台等，配合優質的音效，讓你於家中享受高品質音樂體驗。**查詢**：2110 3330

執到寶
二手玩味家居

港人飽受空間所限，活在倒模式屋苑、倒模式單位、倒模式間格之中，假若再擺放大型連鎖店的倒模式家品，只會令居室淪為一個看膩了的大眾 show room，個人風格完全欠奉。於是有屋主四出張羅另類傢俬，包括從網上購入二手貨，以人棄我取的精神為蝸居變換新形象，並從尋寶遊戲中享受「執到寶」的樂趣。





由日本雜物管理諮詢師山下英子著作的《斷捨離》，主張透過收拾家裡的執物來整理內心的廢物。



House 1

摺得埋懷舊戲院櫈
兩年前香港藝術中心為 agnès b. 電影院進行翻新，戶主 Pazu 就是從中心舉辦的一場「座椅認購大行動」把懷舊戲院櫈帶回家作沙發。「現在偏好選擇一些可摺式或活動式的傢俬，以靈活調配及善用室內每寸地方。戲院櫈摺得又易推，讓我輕輕鬆鬆就可騰出客廳空間招呼客人。我還受《斷捨離》一書啟發，學會割愛把多餘的家品轉贈他人。」





House 2

型味皮箱變茶几
從拍賣網站購得的二手舊式皮箱，不但是戶主 Rachel 收納家品的寶箱，也是提升家居風格的重要道具。「我用皮箱代替茶几，貪它易於搬運，而且非常配合我家的木系風格。皮箱上的木頭，則是我到木廠訂造傢俬時，看見老闆把它擱在一旁說沒有用，便把它拿回家當作另類枱墊，為環保出出力。」



House 3

二手襟用藏書間
戶主 Littleghost 一直為安置家中的大量書籍而感到十分懊惱，最後在網上購得大型二手 locker，經自己用油漆一番修飾，成為家中搶眼實用的寶物。「由於書本太重，普通木櫃頂多半年就被壓得歪歪斜斜，適逢在網上找到這個二手 locker，抵買又襟用，最重要是承托力強，一用就用了七年。」

就晒你喇！

擁有優質坐感，可自由換色

以獨立袋彈簧坐墊，配上日本麻質或絨質布藝，任意組合。



日本正版
賣HOME
部屋傢俱專門店

http //myhome-idea com
(852)3480-6558
香港總店 香港九龍尖沙咀
加拿芬道33-35號發利大廈1樓3字





▲20種顏色可任意互換隨意組合。
▼簡單步驟易於拆洗。



擁有120款多變組合SOFA，你覺得如何？

相信較多入換梳化的理由，搬到新屋發現位置不夠，有些會因日子久了出現破損，或是人數改變不夠坐，也可能覺得不好看覺得舊了，想給客廳添一個新的氣氛、新的感覺。

所以經常想到，如果梳化能像現在的電話、平板來個軟體更新，就好了，換換套子就能改變家居氣氛，對地球、對荷包都有貢獻。

日本Sofa Grand 的 LeJoy Sofa 絕對是這個方向的典範，擁有永不過時的簡單設計，配上日本棉麻或絨布材質布套，合共20種顏色的可供選擇，加入市場上最舒適的獨立袋彈簧坐墊，還提供6個尺寸任意組合。真係「就晒你喇！」

新潮點 幫家居增添綠色環境

「低頭族」隨處可見，任何時刻，即使步行或工作中，大部份人仍忙於凝望著「機器」，有時候想抬頭望下綠色植物讓雙眼休息都真係難過登天！

可是室內種菜又怕惹蚊蟲，最近日本新推出的「Green Farm自家水耕蔬場」，以半密封的設計有抽濕控制濕度、溫度、空氣對流並以LED燈代替太陽同時利用氣泵將養分輸送到根部，所以只需注滿自來水，加入營養液，放入培植綿，播種3個步驟，30天內不需澆水，不需施肥就會自動成長，而以每天電費低至$0.3，在家也可輕鬆種雙帝菜，奶油生菜，實行即種即摘即食，源源不絕享受到無農藥新鮮蔬菜，更可綠化家居。





◀日本Palace
多機能收納梳化床
~~$6444~~
$3580

美國 DOREL▶
經典梯凳
~~$1288~~
$899

關懷真誠 打動您心。
自2007年起，我們從沒停止過為您搜羅世界各地
優質、獨特、創新、趣用的嚴選家具
讓各位都感受到我們不只是「賣」與「HOME」
相關的產品，更是賣一份人性的溫度

懷舊復古單座梳化
~~$2304~~
$1280
▼

▼2.5人復古雙座梳化
~~$3024~~
$1680

日本直送▶
木製摺疊梳妝車/
~~$2034~~
$1280
木製移動飾品車
~~$1742~~
$968

簡易 DIY 提升環境格調

港人佈置家居的取向多數是「重裝修，輕裝飾」，即簡單一句「無謂嘢唔好放响屋企」。事實上，產生這種思想也只因空間有限，絕對情非得已；不過每當看到外國人「輕裝修，重裝飾」的居所，我們心目中的「無謂嘢」卻就是他們提升環境格調的重要工具。或許，我們可在裝修與裝飾之間取一個平衡，為小小的個人空間注入特色佈置，又或在捨棄舊家品之前，重新考慮它到底是否真的再無用武之地，還是稍作粉飾便可為它延續生命，繼續為家居效勞。









DIY 1

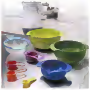
鮮花圍牆

外國人偏愛浪漫田園風格，鮮花當然是家中必備佈置。原來除了傳統花瓶以外，他們亦喜歡把花朵掛在牆上，打造出鮮花圍牆的創新格局，為室內空間帶來更自然的原野風情，而且只需一塊木板，一個金屬固定架與幾口釘，又或一捆麻繩加幾個水樽，簡簡單單就可自製而成，重點是擺設所佔位置不多，同樣適合於香港的小蝸居。



維持孩子正確坐姿

為小朋友創造一個舒適的生活環境要從細節做起，按照人體設計及製造的 FreeMAX 兒童人體工學桌椅，可調節高度及斜度，有效幫助小朋友保持正確坐姿，讓脊骨健康成長。**查詢**：3112 0707

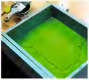


繽紛色彩點綴家居

美觀的廚具除了能協助烹調外，更可作為飾品點綴家居，Towngas 的 Nest™ 9 Plus 是由 9 件常用的容器組合而成，集實用及設計感於一身，能重疊放置，方便收納及省位。**查詢**：2232 1000







DIY 2

翻新美學

西方向來推崇綠色家居概念，大部分外國人喜歡身體力行翻新家品，油漆是他們的最佳伙伴。無論大型傢俬如衣櫃，或是小型擺設如水瓶，只要是用舊了，他們也會花心思以油漆粉飾一番，符合環保原則之餘，亦趁機把合適的創意元素帶入家居之中。有人甚至把破舊的小木櫃打造成充滿復古格調的花圃，「破舊立新」的功架窺見一斑。Ⓟ





假若你夠大膽在椅子畫幾筆，便可讓它頓成為獨一無二的藝術品！


FreeMAX
The Body Solution
貼心設計、安全品質、專業認證
Design
50°桌面斜度 隨可因應小童身高調節桌高，所有型號均可調至50°斜板，給予最理想閱讀角度，時刻保持座姿挺直，增強學習效率。
Safe
無甲醛
所有板材均採用歐洲進口E0級板材，而框架表面亦用上高技術的可回收粉體烤漆處理，環保安全，無甲醛釋放*
*實際為小於0.003 ppm，因含量太低而被評為未檢出。
Certificate
多個認證 產品獲中港澳脊醫學會認證，正確使用下，能保護脊椎健康成長。
PEFC
R2-XS桌椅組合 HK$5,710
八五折 HK$4,854
Dynamic
Workstation
兒童桌椅組合最高達
85折
優惠
G2-XS兒童人體工學套裝 HK$10,590
八五折 HK$9,002
ergobag
經測試，德國ergobag比其它書包能減輕肩膀受力達
35%
M2桌椅組合 HK$6,210
九折 HK$5,589
Q2兒童腳踏椅
HK$1,586
Iris
HK$4,680
激賞HKD300超市現金券
由即日起至2014年9月30日或之前，
凡於FreeMAX各門市選購兒童桌椅組合，
可享高達八五折優惠，額外再送高達
HK$300超市現金券。
*詳情請向職員查詢
灣仔莊士敦道181號大有廣場3樓306舖
觀塘巧明街111號富利廣場1201-02室
旺角彌敦道750號始創中心3樓336舖
荃灣楊屋道18號荃新天地2期UG62-63舖
www.freemax.com.hk
3112 0707

寵．愛 寶寶



眾生平等，但現實是不少本來養有寵物的夫婦一旦誕下嬰兒，就會擔心新生命受到寵物威脅或出現敏感，結果萌起放棄飼養寵物的念頭。寵物可以跟嬰兒健康快樂地共同生活嗎？可以的，只要你多點關心牠們，再配合一些產品配備，融入生活細節之中。

TEXT · RINGO DESIGN · BLUE



與嬰兒車同行

要令寶寶跟寵物和平共處，只需讓你的寵物多參與家人的活動，融入家庭生活是十分重要的。例如在寶寶出生之前，你可以訓練你的狗狗與嬰兒車伴行，讓牠們習慣嬰兒車的存在，並適應與嬰兒車同行的步速。

vRS Mega Man-Pram
裝甲嬰兒車

最近美國一個勇敢的女士將墮軌的嬰兒連嬰兒車成功救出，振奮人心，不過不想同類事件發生的話，還是選購一架安全的嬰兒車為妙。韓國品牌 SKODA 最近推出了一架裝甲嬰兒車 "vRS Mega Man-Pram"，車輪巨大得就像爬山車一樣，同時具有良好的摩擦性能。有了它，寶寶便可以在嬰兒車受到全天侯保護了。

查詢：www.skoda.co.uk

同睡一車

上周美國北卡羅萊納州 10 周大的女嬰 Eisleigh 與她的小鬥牛犬 Clyde 一起同眠，畫面瞬間走紅網絡。小狗跳上了嬰兒車，並將自己捲成一個舒服的睡眠姿勢，Eisleigh 和 Clyde 在嬰兒車中相互依偎，一嬰一狗展示著窩心溫暖的微笑。





什麼是生物污染物？

- 空氣中的生物污染物包括細菌、真菌、過濾性病毒和塵蟎，可引致人體出現過敏反應，包括過敏性肺炎、鼻炎及皮膚敏感等；亦有可能引發咳嗽、發熱及暈眩等病徵。兒童、老人、患有呼吸道疾病或過敏症的人士特別容易受影響。
- 香港空氣質素每況愈下，懸浮於空氣中的生物污染物正是引致身體不適的病源，為家人健康著想，必需殺滅生物污染物，確保室內空氣清新潔淨。

☑ 專利TSS™技術200℃高溫殺滅細菌病毒
☑ 24小時抗菌，保護家人健康
☑ 減低病毒交叉感染及傳播風險
☑ 減輕哮喘、過敏，改善發霉狀況
☑ 減輕有機味道，包括霉味及煙味
☑ 通過多國實驗認証，效果顯著
☑ 無耗材，無需更換濾網
☑ 操作寧靜，無聲運行
☑ 2年保修

如欲取得更詳細資料，請瀏覽www.airfree.com

指定經銷商：(香港) AEON AV Life 百老滙 CITY BABY CMK 中原電器 EZAMPLE 豐澤 K11 Design Store 崇光百貨 蘇寧 天祥 東園電器 華潤萬家倉 一田百貨
(澳門) JC Shop 歌濤 美心 新八佰伴 來來

A member of the Jebsen Group • CONSUMER | INDUSTRIAL | BEVERAGE | LUXURY • Mainland China | Hong Kong | Macau | Taiwan
捷成集團成員 • 消費品 | 工業 | 飲料 | 奢侈品 • 中國大陸 | 香港 | 澳門 | 臺灣

JEBSEN CONSUMER

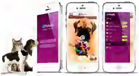
捷成消費品有限公司
客戶服務中心 電話：2926 2300 傳真：2926 2307
www.jebsenconsumer.com pidcs@jebsen.com

Airfree-HK

當寶寶學懂爬行

必須時刻留意寵物在寶寶身邊的一舉一動，注意安全，特別是當寶寶學會爬行時，對寵物來說，這個變化會讓牠們覺得寶寶有危險性，難免就會對他們進行攻擊。此外，寶寶比較挑皮，有時或會拉扯寵物的耳朵尾巴等，這樣很容易惹怒寵物，帶來傷害。





Petzi Connect

遠程監控

品牌 Petzila 最近在資金籌集網站 indiegogo 上推出一款名為 "Petzi Connect" 的遠程互動設備。透過互聯網，主人可在外出時透過移動應用程式、與家中的寵物及寶寶進行遠程交流，拍攝照片和視頻，甚至可替寵物分發食物。

售價：169 美元
查詢：www.indiegogo.com

Cherub Rubs

有機沐浴防敏感

要防止寵物導致寶寶出現敏感，任何時候都應該為寶寶做好個人清潔。英國品牌 natures purest 引入源自澳洲的 Cherub Rubs 全天然有機沐浴產品，包括洗髮露、沐浴露、潤膚乳液及按摩油等，為寶寶提供最全面照顧。此外，家長可為寶寶穿上以天然物料製成的衣物，確保寶寶敏感脆弱的皮膚能得以保護。

查詢：www.naturespurest.co.uk

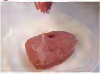
時刻保持衛生

定期為寵物除蚤及寄生蟲。貓貓和狗狗可能會在寶寶的床邊、床上用品或衣服上便溺，以作標誌。這種標誌行為是牠們用來宣示領土和緩解壓力的方式，並沒存在惡意。所以，不要為此懲罰寵物，相反，應預早作出一些措施，如讓寵物注意你的警示和阻止牠們接觸寶寶用品，更能有效阻止情況發生。

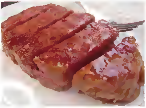












脆焦糖黑毛豬午餐肉

Ingredients

- 黑毛豬午餐肉 200g(1罐)
- 白砂糖 2茶匙



1 高雲牌黑毛豬午餐肉厚切或原件煎最好食，因煎時可保留黑毛豬的肉汁。

2 先將午餐肉兩邊灑上一層薄薄砂糖。

3 午餐肉放入平底鑊，用中火煎香，注意砂糖的顏色變化，當砂糖變焦色及見底部砂糖變脆皮時，即可反轉煎另外一面。

4 見到脆皮焦糖就可以上碟享用，喜歡焦糖味濃一點的話，可再煎一會，上碟後待涼3分鐘會更加脆香多汁。

味 黑毛豬午餐肉有百分之九十的瘦肉，甘香多汁，獨特橡果香味，加上薄薄的焦糖脆皮，外脆內香，咬下時流出肉汁，滋味無窮。識食一定食脆焦糖黑毛豬午餐肉。

高雲小知識

- 為什麼午餐肉可配焦糖？甜平衡了午餐肉的鹹味，焦香及甜味更提升了午餐肉的香味及層次。
- 肚餓時想即食可以嗎？高雲牌午餐肉，經115°C高溫處理，消毒及於ISO22000食物安全認證廠房生產，安全衛生開罐即可食用。
- 焦糖與不同口味的午餐肉也匹配嗎？高雲牌的傳統滋味-特級午餐肉 及 輕盈之選-火雞胸午餐肉也與焦糖十分匹配。

COREN 高雲牌

Like Us On facebook COREN 高雲

Scan QR Code! 重溫更多高雲食譜!

總代理: 萬安(遠東)有限公司　查詢: (852) 2889 2213

嬰兒裝備

05 Lifestyle gadget





Sproutling Baby Monitor
室內感應 追蹤健康

這款由 Sproutling 推出的嬰兒穿戴設備 "Baby Monitor"，是為初生至 1 歲嬰兒設計，只需將設備佩戴在嬰兒的腳踝位置，配合室內感應器便可監測他們睡眠時的健康情況，如呼吸心率，及其他睡眠數據，從而得知寶寶熟睡時會否被寵物騷擾。

售價：249 美元
查詢：www.sproutling.com

Exmobaby
生物傳感睡衣

"Exmobaby" 是一套具有生物傳感功能的嬰兒睡衣，主要適用於 1 歲以下嬰兒。功能是記錄與監控嬰幼兒的睡眠質量、翻身運動、體溫及心跳等健康指標，並將數據傳送到父母的電腦或手機，這樣便不怕寵物跟嬰兒出現突發意外。



睡衣採用了嬰兒衣物的柔軟材質，並且可以手洗和機洗，不用擔心沾上嬰兒屎尿的問題。



DL–P300
Pat Pat 清洗器

寵物大小二便固然要清理，但還在使用尿布的嬰兒又如何時刻保持衛生？ Panasonic 全新日本製造產品「Pat Pat 清洗器」必然是好幫手。清洗器設有 5 孔噴嘴和 2 種水力沖洗速度，方便以清水清潔寶寶的臀部及敏感部位。以冲洗方式代替擦拭，更能減少用紙，節能環保。

售價：$788
查詢：2833 0955



機身和盛水容器可拆卸，配合時尚設計，獨特顏色，可靈活存放，方便攜帶，特別適合出外公幹或旅行時使用。



SAMSUNG
百老滙
BROADWAY
掌握生活選擇
BROADWAY X PUMA
即日起至2014年10月31日，於百老滙選購指定牌子及型號之影音、相機、電訊或多媒體產品，即可免費獲贈指定PUMA禮品乙份。數量有限，送完即止。
CATEGORY 1 系列
CATEGORY 2 系列
CATEGORY 4 系列
CATEGORY 5 系列
滙豐信用卡 最紅大折日
高達 50% 簽賬回贈
指定貨品低至 6折
55"/65"/78"
HU9800
CURVED UHD TV
• 曲面超高清屏幕，4K解像度(3840x2160)
• UHD影像倍線、自動深度強化
• 純淨色彩技術、UHD光暗調校技術
• Smart Hub網絡平台
• 聲音*及動作操控、加強版四核心處理器
55" $43,280 CATEGORY 4 系列
65" $64,880 CATEGORY 2 系列
78" $106,980 CATEGORY 1 系列
55"/65"
HU8500
UHD TV
• 4K超高清屏幕，解像度(3840x2160)
• UHD影像倍線、1000Hz CMR
• 亮麗色彩技術、UHD光暗調校技術
• Smart Hub網絡平台
• 聲音操控*、四核心處理器
55" $33,480 CATEGORY 4 系列
65" $51,880 CATEGORY 2 系列
40"/50"/55"
HU7000
UHD TV
• 4K超高清屏幕，解像度(3840x2160)
• UHD影像倍線、200Hz CMR
• 亮麗色彩技術、UHD光暗調校技術
• Smart Hub網絡平台
• 聲音操控*、四核心處理器
40" $10,280 CATEGORY 4 系列
50" $13,980 CATEGORY 4 系列
55" $24,880 CATEGORY 4 系列
40"/48"/55"
HU6000
UHD TV
• 4K超高清屏幕，解像度(3840x2160)
• UHD影像倍線技術
• UHD光暗調校技術
• Smart Hub網絡平台、四核心處理器
• 200Hz CMR (200格流暢倍增技術)
40" $8,480 CATEGORY 5 系列
48" $11,680 CATEGORY 4 系列
55" $20,480 CATEGORY 4 系列
*配合隨附之智能遙控
以上圖片及資料只供參考，產品圖片及描述與實物或有區別，產品外觀及細節均以實物及代理商提供為準。所有贈品數量有限，送完即止。
BROADWAY.COM.HK
分店地址查詢熱線：3144 1889

05 Lifestyle gadget 寵物穿戴



若主人想知道寵物在哪裡，可直接用 app 發送信息「你在哪裡」，PinMyPet 的可穿戴設備會自動顯示寵物位置，不需借助 Wi-Fi 或藍牙等裝備。



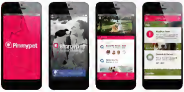


PinMyPet

確認寵物位置

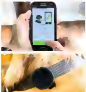
寶寶有智能衣服，寵物亦可佩戴智能裝備 "PinMyPet"，除了套在寵物項圈上的監測器，還有一個充電器底座。監測器裝有 GSM 卡，配合手機 app（暫時只有 iOS 版本），用戶可設置「安全範圍」，把家中面積輸入 app，當底座放在家中就變成一個定位坐標，一旦寵物離開設定的安全範圍，監測器就會通過 app 提示主人寵物的位置。

查詢：www.pinmypet.co



FitBit For Dogs

留意寵物健康



Whistle 推出的 "FitBit For Dogs" 跟 "PinMyPet" 性質類似，不過相對於寵物的行蹤，它更著重寵物健康。"FitBit For Dogs" 可根據寵物狗的品種，體重和年齡來跟蹤牠們的活動。配合項圈，充電器和應用程式，主人可確保寵物狗有足夠的活動，同時收集數據，有助於預防寵物患病。只有寶寶和寵物身體健康，大家才不會互相染病。

查詢：www.whistle.com
售價：$99

熟悉寶寶味道

在你把寶寶帶回家前的數天，你要先把帶有寶寶氣味的物件帶回家，如寶寶的毛氈或連身衣等，好讓你的寵物能熟悉寶寶的味道。但切勿用它來與牠們進行拔河，以免牠們產生誤解。你應將它們放置於寵物睡覺的地方，訓練牠嗅到寶寶氣味時表現平靜。



避免爭奪玩具

若你的寵物拿走寶寶的玩具，你千萬不要動怒，因為牠們不會明白你大聲呼喝的原因，更有可能將寶寶與麻煩聯繫起來，引發更多問題。應主動把寶寶的玩具放置於寵物或狗狗接觸不到的地方。

寶寶出現很快樂

你必須讓寵物明白寶寶的出現是一件開心的事，所以當你的狗狗與寶寶共處一室時，你應該多稱讚牠，獎勵牠和讓牠把玩喜愛的玩具，好讓你的狗狗把寶寶跟歡樂時光聯想成一起。



盡情體驗
發現自我

DISCOVER YOUR DARKSIDE



人類的好奇心促使我們不斷探究身邊事物的奧秘，拒絕讓生活變得枯燥無味。來自加州的 Apothic，靈感源自 13 世紀歐洲充滿神秘色彩的酒窖，將新世界風格注入時尚元素，打造出獨特格調與品味。Apothic Pop-up Wine Bar* 將會穿梭港九，為大家帶來另類 wine tasting 體驗，從中揭開 Apothic 的神秘面紗。

DISCOVER APOTHIC

Apothic Pop-up Wine Bar* 將於 9 月 11 至 14 日期間，穿梭港九不同地區，讓大家體驗 Apothic 的神秘魅力，屆時更有魔術師表演近距離魔術，參加者有機會獲得精美紀念品乙份（贈品數量有限，送完即止）。



APOTHIC Pop-up Wine Bar 巡迴詳情

9月11日	9月12日	9月13日	9月14日
12:00-3:00PM	4:00-8:00PM	12.00-8 00PM	12:00-8.00PM
觀塘駿業里 LANDMARK EAST	銅鑼灣廣場第二期（麥當勞側）	尖沙咀海防道	銅鑼灣廣場第二期（麥當勞側）

* 活動當日請留意 metropop Facebook 專頁公佈的詳細資料

©2014 Apothic Wines, Modesto, CA. All rights reserved

05
Lifestyle
travel

海上假期縱橫遊

郵輪假期愈來愈得大眾歡心，尤其對於攜老帶幼的家庭，實在是一個最為便利的旅行方式。近年新登場的郵輪爭相大搞噱頭，例如新設攀石牆、水上樂園等，今年新貴更別出心裁地首創「海上空中步道」，讓旅客可親身體驗在無際大海上漫步。而著眼於航程的遊客，今季也有國慶重陽暢遊日本＋俄羅斯的航程，均為富有特色的新選擇。

TEXT · SHEILA PHOTO · 網上圖片 DESIGN · ALICE













Jetour

驚喜呈獻 自悠行船票低至$1,999起



捷旅備有多款遊輪公司的自悠行套票，由 4 晚至 14晚的精彩海上假期皆令人樂而忘返，讓身心全然放鬆。

4晚香港、台灣(高雄、基隆) 海上假期 Voyager of The Seas 海洋航行者號
【香港啟德郵輪碼頭登船 / 離船】
啟航日期：10月4日
9月2日前報名 (船票) (內艙房 CAT N-K) $1,999起
同房第3/4位免船費！平均每位可低至$1,299起！

4晚 新加坡、吉隆坡、浮羅交怡 遊輪套票 Mariner of the Seas 海洋水手號
【新加坡登船 / 離船】
啟航日期 2015年1月8日 / 2月2日
(機票 + 船票) (內艙房 CAT Q) $3,998起

7晚 新加坡、布吉、浮羅交怡、馬六甲、檳城 遊輪套票 Costa Victoria 維多利亞號
【新加坡登船 / 離船】
啟航日期 11月15日 / 12月6日
(機票 + 船票) (標準內艙房 CAT IC) $4,998起

10晚 希臘、土耳其(伊斯坦堡)、意大利 遊輪套票 Norwegian Jade 挪威翡翠號
【奇維塔韋基亞(羅馬)登船 / 啟船】
啟航日期 12月3, 13日 / 2015年1月14日
(機票 + 船票) (內艙房 CAT ID) $4,998起

8晚 悉尼、墨爾本、阿得雷德、林肯港 遊輪套票 Celebrity Century 皇家世紀號
【悉尼登船 / 離船】
啟航日期 10月22日 / 11月11日
(機票 + 船票) (內艙房 CAT Z) $4,898起

7晚 土耳其(伊斯坦堡、以弗所)、希臘 遊輪套票 ms Ryndam 皇丹號
【伊斯坦堡登船 / 比雷埃夫斯(雅典)離船】
啟航日期 10月4日
(機票 + 船票) (內艙房 CAT MM) $8,998起

7晚 阿姆斯特丹、科隆、呂德斯海姆、盧森堡 AmaDolce / AmaLyra
【阿姆斯特丹登船 / 盧森堡離船】
啟航日期：10月27日 / 11月7日
(船票) (河景房 CAT E) $11,698起

7晚 意大利、法國、西班牙 遊輪套票 Riviera 海景號
【蒙地卡羅登船 / 巴塞隆拿離船】
啟航日期 11月8日
(機票 + 船票) (內艙房 CAT G) $10,998起

7晚 阿聯酋(杜拜、阿布達比)、阿曼(馬斯喀特、卡薩布) Costa Serena 莎倫娜號
【杜拜登船 / 離船】
啟航日期：12月26日
(機票 + 船票) (內艙房 CAT IC) $13,598起

7晚 意大利、摩納哥、西班牙、葡萄牙 遊輪套票 Marina 盛洋號
【奇維塔韋基亞(羅馬)登船 / 里斯本離船】
啟航日期：10月28日
(機票 + 船票) (內艙房 CAT G) $11,998起

14晚 紐西蘭 (國家公園)、澳洲 遊輪套票 ms Oosterdam 皇士特丹號
【奧克蘭登船 / 悉尼離船】入住一晚奧克蘭朗廷酒店
啟航日期：11月7日
(酒店 + 機票 + 船票) (內艙房 CAT N) $14,398起

歡迎到各大特約旅行社查詢及報名

南北極遊輪套票熱線：3180 1144

遊輪熱線	旅行團熱線	自悠行熱線	商務及獨立組團
3180 9911	3180 9922	3180 9966	3180 9900

Jetour Cruises Centre 捷旅遊輪中心

中環 皇后大道中70號 卡佛大廈2109-10室

旺角 彌敦道610號荷李活商業中心 20樓2005-06室

尖沙咀 麼地道28號力寶太陽廣場10樓1003-1006室
觀塘 巧明街2-20號恆隆中心7樓710室
元朗 朗日路8號新元朗中心L2樓A228號舖

商務及獨立組團

www.jetour.com.hk









全球首創海上玻璃天橋

今年5月才首次下水的全新帝王公主號（Regal Princess）以全球首創的海景懸臂式玻璃走廊——海上空中步道（The Sea Walk）作為招徠。該透明步道位於海平面上約128英呎高，並超出船身近28英呎，旅客行走在步道上，在欣賞壯麗海景之際，可同時俯瞰湛藍無限的海洋，感受漫步汪洋上的震撼。

歐式豪華郵輪

帝王公主號是公主郵輪第18艘國際級郵輪，除了海上空中步道、郵輪上的歐式華麗設施亦引人入勝。其中庭廣場猶如華麗的羅馬宮殿，當中設有富意大利風情的Bellini雞尾酒吧、Ocean Terrace海洋露台海鮮吧，和意大利傳統手工雪糕店等。郵輪中央泳池區域更全天候安排音樂水舞及現場主題歌舞表演，並設有獨具特色的星空露天電影院（Movies Under the Stars），進一步為海上旅程帶來新鮮感。

品味航程

航程中，旅客亦可參加Sabatini餐廳舉行的「超級托斯卡尼」（Super Tuscan Wines）品酒活動、品嚐超過20種來自托斯卡尼的各式葡萄酒、如著名的Masseto、Solaia或Tignanello，或一些較稀有的葡萄酒品種、如Castello del Terricio 'Cappuanino 和 Il Bruciato Bolgheri等。品酒之餘，旅客還可一嚐Chef's Table Lumiere餐廳特別設計的「夜光主廚枱餐」，在光簾圍繞的私密空間之中，享受主廚炮製的美食饗宴。

1. 華麗的中庭廣場為郵輪的社交中心，提供多元的飲食、娛樂、購物等休閒服務。
2. 毗鄰地中海的普羅旺斯在古時為古羅馬的一個行省，因而城裏別具古羅馬風情。
3. 由意大利的拿坡里航行至希臘愛琴海的著名小島米可諾斯島。



info

12天地中海豪華之旅
航程： 於西班牙巴塞隆拿上船，途經法國普羅旺斯，及意大利佛羅倫斯、羅馬、拿坡里，至希臘的米
島、雅典，及土耳其伊斯坦堡、
薩達斯，最後在意大利威尼斯下
編號： G431
出發日期： 10月
網頁： www.princess.com

info

中國黃金周之旅
Voyager of the Seas海洋航行者號，是以亞洲為母港的最大郵輪，現推出超值4晚中國黃金周之旅
出發日期： 10月4日（星期六）
HK$ 1,999起*
啟德郵輪碼頭登船／離船
訂購指定艙房，第3、4位免船費*
航程： 香港－高雄－台北（基隆）－香港
*受有關條款約束。
查詢： 2316 1928





3晚星馬周末之旅
2014年11月21, 28日；12月19, 26日
2015年1月16*, 30日；3月4日
新加坡 - 馬來西亞(吉隆坡) - 新加坡
*吉隆坡改停檳城

第一位價錢 $1,920起
第二位半價# $960起

4晚東南亞風情之旅
2014年11月17日, 24*日；12月11*日；
2015年1月8^, 12*日；2月2, 18*日
新加坡 - 馬來西亞(吉隆坡 - 浮羅交怡) - 新加坡
*浮羅交怡改停布吉　^吉隆坡改停檳城

第一位價錢 $2,230起
第二位半價# $1,115起

5晚東南亞風情之旅
2014年11月12日；12月1日；2015年2月6*, 27^日
新加坡 - 馬來西亞(檳城 - 浮羅交怡) -
泰國(布吉) - 新加坡
*檳城改停吉隆坡　^浮羅交怡改停吉隆坡

第一位價錢 $4,140起
第二位半價# $2,070起

5晚布吉及馬來西亞之旅
2014年12月6日
2015年1月3*日；2月22日 農曆新年
新加坡 - 馬來西亞(吉隆坡) - 泰國(布吉) - 新加坡
*多停檳城

第一位價錢 $4,140起
第二位半價# $2,070起

7晚馬來西亞及泰國之旅
2015年1月19日
新加坡 - 馬來西亞(吉隆坡 - 檳城 - 浮羅交怡) -
泰國(布吉) - 新加坡

第一位價錢 $4,720起
第二位半價# $2,360起

7晚泰國及越南之旅
2015年2月11日
新加坡 - 泰國(曼谷) - 越南(胡志明市) - 新加坡

第一位價錢 $5,190起
第二位半價# $2,595起



以上遊輪價錢以港幣及每人內艙房價位計算。除非另外說明，費用不包括機票、港口服務費、其他稅項及船上服務小費。由於艙房供應情況及不同出發日子會使產品價格浮動，以上價錢只作參考並以報名時作準。
#由即日至2014年9月15日訂購2014年10月15日至2016年5月31日出發的指定航程，第二位同房乘客可享船費及港口費半價，或同房第三，四位及以上乘客可享免船費及港口服務費。優惠不適用於套票，海洋量子號、海洋聖歌號及所有2014年12月15至31日出發之航程。詳情請向各大旅行社或本公司職員查詢。

WWW.RCCL-HKG.COM

其他精彩航程，請聯絡各大旅行社或致電
2316 1308

Royal Caribbean Hong Kong

Royal Caribbean INTERNATIONAL
皇家加勒比國際遊輪







4. 海洋航行者號上 200 呎高的攀石牆為最注目的娛樂設施之一。
5. 每入夜，基隆廟口小吃街便人滿鼎沸，絕對是嚐美食＋湊熱鬧的好地方。
6. 在那霸的美麗海水族館中，可欣賞到東海的各類海洋生物。

沖繩 台北

05 Lifestyle travel



基隆區內有許多砲台遺蹟，而鎮守基隆港的乃屬於國家三級古蹟的白米甕砲台。旅客在砲台上，可眺望和平島、望幽谷與基隆嶼，享受海天一色的天然美景。

香港出發最大郵輪

自從去年啟德郵輪碼頭開幕，香港人終於不用搭乘飛機，便可登上世界級規模的豪華郵輪，節省了機票及昂貴稅項、燃油費等。海洋航行者號(Voyager of The Seas)屬皇家加勒比郵輪旗下，為全球十大郵輪之一，更加是以亞洲為母港的郵輪當中最具規模、值得一試。

全天候娛樂

海洋航行者號上設有 15 層甲板提供不同娛樂設施，包括 200 呎高的攀石牆、迷你高爾夫球場、溜冰場，三層高的巨型劇院上演百老匯歌舞劇，音樂劇及特技表演等。另外，船上亦設有多間餐廳及酒吧，提供不同主題的美食，還有長度超過兩個足球場，樓高四層的皇家購物大道，絕對是一站式食買玩的海上巨輪。即使遇上較長的航程，旅客仍可盡情玩樂。

那霸基隆美食之旅

乘坐海洋航行者號由香港出發的航程中，以沖繩那霸＋台北基隆最為熱門，此兩大海港各具風景名勝之餘，更是美食天堂。那霸的第一牧志公設市場，可謂沖繩地道美食的總匯。花半天時間在牧志市場遊盡嚐鮮，絕對是饞嘴之士的一大節目！市場分為兩層，一樓主要販賣精選肉類、新鮮魚產品及各種罕見的沖繩食材，二樓則有多家沖繩料理食堂。遊客可先在 1 樓購買食材，然後在 2 樓的食堂付費加工烹調，以品嚐既新鮮又美味的沖繩料理。

而基隆廟口小吃街，則是熱鬧的台灣傳統夜市，置身其中，可品嚐到傳統美饌包括鼎邊銼、奶油螃蟹，豆簽羹、原汁豬腳、紅燒鰻魚羹等，及別具地方風味的零嘴小吃，如燒酒螺、糖葫蘆、烤魷魚腳、涼糕、酥芭樂等，同時可充分體驗當地人文風貌。



info

香港出發 6 天沖繩台北之旅

航程：於香港啟德郵輪碼頭登船，花 1 天在海上航行至沖繩的那霸，回程途經台灣的基隆，再花 1 天海上航行返回香港啟德郵輪碼頭離船

編號：G14C-HKG-RC-VY-021

出發日期：9 月 17 日

網頁：www.geotraveller.com.hk


安運滿Fun遊
www.wincastle.com.hk
NCL
NORWEGIAN CRUISE LINE®
挪威郵輪
升級遊歷地中海
挪威翡翠號 Norwegian Jade
11晚東地中海
意大利、希臘、土耳其
暢遊：羅馬、奧林比亞、雅典、以弗所、伊斯坦堡 (2天體驗)、那不勒斯
出發日期：12 月2日
羅馬(奇維塔韋基亞)登船及離船
土耳其航空
$12999起
升級優惠：
1. 來回香港至伊斯坦堡航班機位提升至 Comfort Class
2. 包1晚羅馬酒店住宿
3. 首10名報名可享：
~ 艙房提升
~ 每位最高減$3000
PRINCESS CRUISES
藍寶石公主號 Sapphire Princes
公主遊輪假日精選
7晚 中國、日本及韓國精選
暢遊：上海、長崎、釜山
出發日期：2014年9月28日
香港登船、釜山離船
HK Express
國慶及重陽假期
$3999起
請3日假可玩8日
* 包單程釜山至香港機票
5晚 新加坡及馬來西亞
暢遊：新加坡、檳城、吉隆坡
出發日期：2015年1月23日；2月6、13日
新加坡登船及離船
新加坡航空
農曆年前出發 $4299起
• 多包2晚新加坡酒店住宿
• 艙房提升 或 馬來西亞 LEGOLAND 1 Day Pass 及來回接送
• 4人同行入住同一艙房最高減$1000
費用不包括香港機場保安稅、香港及當地機場稅、郵輪公司收取之港口服務費、離港稅、郵輪服務員小費、燃油附加費(如適用)、簽證費用、政府稅項、岸上觀光遊費用、旅遊保險及其他個人消費。優惠受有關條款約束，產品的價格及供應量需視乎供應商而定，安運旅遊或會因應情況調整價格，一切以宣傳單張及報名時為準，詳情請向安運旅遊職員查詢 圖片只供參考
自悠行 選擇更多
WINCASTLE TRAVEL (HK) LTD.
安運旅遊有限公司
郵輪報名專線 3913 6100
自悠行報名熱線 3913 6000
海外酒店熱線 3913 6166
商務會議及獨立包團部 3913 6160
機票查詢熱線 3913 6060
九龍灣 / 荃灣 / 元朗 星期六、日及公眾假期 照常營業
元朗 3913 6003
荃灣 3913 6093
九龍灣 3913 6043
沙田 3913 6083
尖沙咀 3913 6073
旺角 3913 6053
中環 3913 6033
銅鑼灣 3913 6023

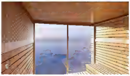
日本 俄羅斯



知床半島上的知床國家公園，是日本境內最美麗，最原始的國家公園之一。







7 鑽石公主號郵輪全新打造、坐擁流動無敵海景的日式風呂。

8 船上的日式露天溫泉區。

9 在科爾薩克夫可乘坐覽車登上舊旭丘。

全球首創海上風呂

斥資逾二億港元翻新，剛於4月中重新登場的鑽石公主號郵輪（Diamond Princess），打造了佔地逾八千呎的全球首創日式溫泉區，以石頭及天然物料裝飾，並設有室外及室內溫泉，猶如將日本名湯搬到船上！另外郵輪上更特別增設日式壽司餐廳，提供和風早餐、日式麵食、清酒等，充滿日本風情。

節慶假出遊日俄

今個國慶及重陽節，乘坐鑽石公主號郵輪，輕鬆寫意地暢遊日、俄，從日本浪漫之都橫濱起航，到訪一般旅行團甚少涉獵的日本名城，欣賞各城絕色美景及古雅建築，走訪夜景悦如銀河星宿的函館，及到訪著名的北海道知床半島，從海上欣賞壯麗的自然奇景。同時進入俄羅斯境內，庫頁島南部的科爾薩克夫，遊覽有列寧雕像的車站廣場，在舊旭丘上眺望台覽城市概貌，遠眺原始森林自然景色，觀賞蔚藍的俄國天空。



info

國慶及重陽節日本＋俄羅斯 11 晚郵輪假期

航程：於橫濱登船，經北海道釧路市，至北海道知床半島，然後前往俄羅斯的科爾薩克夫，回程遊覽小樽、函館，及青森，最後於橫濱離船

出發日期：9 月 25 日

查詢：安運滿 Fun 遊 / 3913 6100

info

海上難忘婚禮

郵輪除了旅行也可以是婚禮的地點，例如奧運體操冠軍劉璇與夫君剛於上年 12 月 8 日於雙魚星號上舉行結婚派對，郵輪婚禮也漸漸成為婚嫁新熱潮。自本年 4 月至 9 月 24 日，麗星郵輪旗艦郵輪「處女星號」從香港出發，展開不同航次，除了成為新人炙手可熱的婚禮場地選擇之外，也成了婚前及婚後蜜月海外攝影之選。

「處女星號－星級海上婚禮及蜜月」套餐包括了提供場地佈置、造型化妝、婚照／婚禮攝影、豐富晚宴、郵輪住宿及各項婚禮統籌服務等。星級婚嫁影伴包括婚禮統籌、婚紗服裝、鮮花佈置、攝影團隊及高清化妝等等，讓各位準新人不用四處奔波，即可以較相宜的價錢在郵輪上舉行一個山盟海誓的豪華郵輪婚禮，締造美滿回憶。

一般查詢及預訂：2378 2020

facebook.com/StarCruisesHongKong




SENNHEISER
GO FURTHER.
DISCOVER MOMENTUM.
WHAT'S YOUR
MOMENTUM?
SHOW IT AT SENNHEISER-MOMENTUM.COM
MOMENTUM HEADPHONES.
INSPIRED BY PEOPLE WITH MOMENTUM.
• 有些人天生前衛，敢於做他人未曾做過的事，對 Sennheiser 來說，這些人的內心有著MOMENTUM。
• Sennheiser 為大家分享100位勵志人物的精彩故事。他們實踐從未做過的事情。他們比別人走得更前更遠，他們是推動世界向前的先鋒。他們具備MOMENTUM。Sennheiser 希望藉這些精彩故事激發大家心中的MOMENTUM。
Acoustic、AV 2000、CD Warehouse、Comet Square、Complus、DISC PLUS、Discovery Global、DMA、HMV、iMobile、Jaben、Let's Go、Music Cafe、Music Station、New Best、Nobletime、Precision audio、Right Shop、Standard、Supercity、Wellway、Worldgate Digital
New Yaohan、Original、Music Movie Driver
www.sennheiser.com.hk
Facebook Sennheiser HK



Latisse®
(bimatoprost ophthalmic solution) 0.03%
翹長 豐盈 濃密
ALLERGAN
Our pursuit Life's potential™
全球
唯一獲FDA認可
睫毛增生液
Latisse®
(bimatoprost ophthalmic solution) 0.03%
Rx only
ALLERGAN
4-8星期明顯見效[1*]
0星期
4-8星期
12-16星期
所有圖片中的眼睫毛均未經電腦特別處理。
個別使用者所得效果可能有別
查詢熱線：2610 2525 請即登入www.latisse.com.hk了解更多。
Latisse®為愛力根藥廠已註冊的商業名稱 Latisse®為醫生處方藥物，詳情請向醫生或醫療美容中心查詢。 © 2014 Allergan, Inc ®及™為愛力根藥廠註冊商標
* 效果因人而異。 Reference 1 Latisse® Hong Kong prescribing information
PRIMO
$400現金券
憑此券於指定中心購買Latisse®乙盒，
即可當港幣400元使用。(價價零售價港幣1,299元乙盒)
尖沙咀麼地道30號
MODY HOUSE 11樓全層
電話：2567 8102
www.primo.hk
K1
$400現金券
憑此券於指定中心購買Latisse®乙盒，
即可當港幣400元使用。(價價零售價港幣1,299元乙盒)
香港銅鑼灣告士打道255-257號
信和廣場703室
電話：3998 4921
www.facebook.com/k1beauty
$400現金券
憑此券於指定中心購買Latisse®乙盒，
即可當港幣400元使用。(價價零售價港幣1,299元乙盒)
香港銅鑼灣告士打道280號
世貿中心37樓全層
電話：8203 0058
www.drreborn.com



身心共舞

感恩
靜坐

呼吸
慢食

我，包括了身、心、靈。我們一生都住在同一個皮囊內，習以為常，令我們忽視了自身的感覺，忘記與自己溝通、相處，當身體發出訊號時，往往就是壓力、疾病的通牒。病向淺中醫固然是積極的表現，但更進取的做法是實踐近年備受注視的「預防醫學」。所謂預防，是改變自己的心念與生活習慣，與身、心、靈共舞，慢慢身體便會作出適當的回饋。今期除介紹預防醫學，更精選一系列健康產品，令大家由內到外保持健康狀態！

TEXT · TIFFANY、KIT & ISAAC　PHOTO · 網絡圖片　DESIGN · W

POP CHOICE Health

感恩

醫於未病的關鍵是心懷感恩及慈悲，不要看輕「謝謝」的力量，預防醫學的研究者楊定一認為，充分感恩，才能得到真正的健康。心靈練習不限時間與地域，反覆嘗試，便見成效。

「謝謝」的力量

1 人的細胞能體驗人的情緒。當負面情緒出現時，胸腔會最先感受得到，然後擴展至臉部，所以當我們不開心時，會「苦心苦面」或欲哭無淚。有時心臟及肺部都會感受到悲、怒。

2 孩提時期，我們會用哭、笑來表達情緒，但長大後，我們會抑壓這些反應，取而代之是心中出現恐懼，並儲存在細胞的記憶深處。情緒被抑壓，恐懼日積月累而超出細胞的儲存極限時，便會爆發，形成各種疾病。學習疏導情緒就是預防及治療疾病的根本。

3 心念轉變是身心治療的第一步。恐懼可以很微小，例如覺得緊張、不安、不自在，但不論恐懼大小，都可以用慈悲解決。恐懼的另一面是慈悲及感恩，它能中和恐懼。當恐懼出現時，我們心懷慈悲便可。

4 有研究顯示，當心存感恩時，能改變身體的能量，繼而改變身體的化學結構，例如心臟會出現協調的頻率，使心血管功能良好，神經系統處於平衡狀態。

5 有研究指，負面情緒會導致「精神性脫髮」和肥胖，可調節情緒以改善。當心中感到不快、委屈、憤怒時，只要心中默契或真誠地說出「謝謝」，就能抽離負面情緒，令心回到平靜及安穩，遠離情緒與煩惱。



Editor's Picks

養髮篇

抗壓之髮

精神壓力會影響頭髮健康。50惠養潤育髮精華素具有50種育髮成分，能減少掉髮，提升頭髮密度、強韌髮根。人參、天然柑橘及檸檬精華成分能促進頭皮血液循環，Pro-VB5誘導體結合當藥及靈砂精華，令髮根回復強韌，甘草精華則有效減少掉髮。



查詢：2699 0078

體重管理篇



噴住燒脂

按摩不但能紓緩壓力，還有修身功效。過往不少外敷的減肥產品含有辣椒成分，只令皮膚表面有灼熱感，但不能燒脂。PPC神纖油獨有的磷脂膽鹼（PPC）配合兩大醫學塑身成分左旋肉鹼及脫氧膽酸鈉(S.D.)，可局部燃燒全身多餘脂肪、有助排毒去水腫。

查詢：2116 4282

楊定一的預防醫學

近年，探討預防醫學較深入的人可說是楊定一博士，他更出版書籍，提出身心靈整合的預防醫學「真原醫」。楊博士是大學教授、醫學研究者、20多歲開始練習靜坐，他認為健康不單止是身體表象，亦是心理狀態。他強調身、心、靈整合，透過飲食、運動、呼吸、思緒及情緒管理，轉變習慣及心念，才能獲得健康。

《真原醫：21世紀最完整的預防醫學》
作者：楊定一
售價：$118



《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》
作者：楊定一、楊元寧
售價：$128





$299.8/組合價*

（標準價$499.8）

50惠 養潤育髮精華素

隨著歲月流逝，頭髮開始變得稀薄？
日本50惠養潤育髮精華素，嚴選50種養潤成分，發揮3大育髮功效，有效減少並預防掉髮，頭髮自然濃密豐盈！

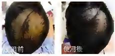
50の恵
age well • live well

提升頭髮密度 萃取高麗人參、天然柑橘及檸檬成分，促進頭皮血液循環，為頭髮生長創造理想環境，高效提升頭髮密度

強韌髮根 Pro-VB5誘導體結合當藥、靈砂精華，激發毛囊活力，令頭髮從髮根開始回復健康、強韌

減少掉髮 加上地榆、甘草等數十種精華，能延長頭髮成長期，科研證實，持續使用，有效改善頭髮稀薄、脫落等問題。幾多歲，頭髮一樣濃密豐盈！

臨床實證：現年43歲的邱先生連續早晚使用4個月，頭髮密度增加，掉髮情況顯著改善。



*優惠組合包括 養潤豐盈洗髮露/護髮素400mL一支 (標準價$99.9) 及養潤育髮精華素160mL一支 (標準價$399.9) 優惠期由2014年8月22日至9月4日
數量有限 售完即止。最終價格視乎個別零售商而定。此優惠如有任何爭議 曼秀雷敦保留最終決定權。優惠僅用於萬寧及屈臣氏分店。查詢熱線 2699 0078

www.50megumi.com

燕麥 味脆又護心

想起燕麥，我們腦海中就自然浮起了一個畫面：四塊燕麥片正在吸收中央的壞膽固醇。大家都知道燕麥有助降低膽固醇，促進心臟健康。可是，對燕麥產品的認知，是否仍停留在即沖和快熟麥片呢？其實桂格有多款燕麥產品，當中包括脆口的燕麥方脆，美味而無減健康，近日更推出新包裝，令人眼前一亮！



桂格燕麥方脆配生果及牛奶便是一個健康又美味的早餐。

卜卜脆

有人會喜歡燕麥片口感幼滑，但小編就偏愛卜卜脆的口感。桂格燕麥方脆香脆之餘，麥味香濃，並提供多款口味、包括原味，楓糖味，蜜糖果仁味及玉桂味。每一顆正方形的燕麥方脆都是由全燕麥粉焗製而成，入口鬆脆，卻不油膩。而且，燕麥方脆的膳食纖維是粟米片的 7 倍，兼備水溶性與非水溶性纖維，除了早餐，作為下午茶小食也是非常健康的選擇。



燕麥方脆除了可作為早餐，更可放在辦公室當小食。



高密度脂蛋白膽固醇

好膽固醇、能夠清除血液中多餘的脂肪、及把多餘的帶回肝臟漿固醇。

低密度蛋白膽固醇

壞膽固醇，會將血脂囤積在血管壁內、令血管加速硬化。

水溶性纖維 VS 非水溶性纖維

常聽到吃燕麥有助降低膽固醇，皆因它含有豐富水溶性纖維。根據美國食品及藥物管理局 (FDA)，每日攝取 3 克燕麥水溶性纖維，配合低飽和脂肪低膽固醇飲食，能促進心臟健康。一份食用分量 (56 克) 桂格燕麥方脆，可提供 2 克燕麥水溶性纖維，是護心首選。除此之外，燕麥亦含有豐富非水溶性纖維，可以幫助刺激腸道蠕動、預防便秘，促進腸道健康。

好膽固醇 VS 壞膽固醇

血液中運載膽固醇的脂蛋白分為兩種、分別是高密度脂蛋白膽固醇 (好膽固醇) 和低密度脂蛋白膽固醇 (壞膽固醇)。如果低密度脂蛋白比高密度脂蛋白多出太多、在血液中運行的膽固醇就會多於細胞所需的量、這時過剩的膽固醇會積聚在血管壁上，從而引致血管閉塞，更是心血管疾病的高危誘因之一，所以大家都要養成以燕麥作為早餐的習慣，一起保護心臟健康。

燕麥 TEA TIME

桂格燕麥方脆除了可當作早餐，更可配合不同食物及飲品，來個健康 high tea 也不錯！



甜品愛好者嗜甜之餘又怕肥、不如嘗試將燕麥方脆加上蛋糕面，增加口感同時添加健康元素。



喜歡咖啡的甘苦、又想有小食送口，可以用高纖的燕麥方脆替代麵包曲奇。



不想在乳酪上加上朱古力、糖果等容易致肥的小食？其實還有更健康的選擇、例如加入燕麥方脆及生果、美味又健康！

靜坐與呼吸

按著呼吸節奏，心無雜念，進入生命中的核心價值，得到超越肉體上的轉變，靜坐可謂名副其實的「坐享其成」，然而，靜坐重點在「捨」不在「得」，懂得放開懷抱，覺悟人生意義，自然達到身心和諧之境，成就健康。

腹式短吸長呼

正確的呼吸方法應該是利用腹部呼吸，縮短吸氣，呼氣盡量緩慢而深長，比例為 20% 比 80%，血液中的二氧化碳濃度自然增加，血紅素也容易將氧分子釋放出來給細胞，有助改善許多慢性疾病。呼氣時把廢物及二氧化碳排出體外，能淨化血液、加速體內廢棄物的代謝，解決因新陳代謝減慢而引起的問題，包括水腫。呼吸時利用肺腔與腹腔之間的肌肉施力，把氧氣吸入肺底，從心理學角度可以讓人放鬆，達減壓、減肥之效。

心、腦同步

心臟與腦的電磁場有極強的同步性，受情緒所影響，現代人長期處於緊張、刺激狀態，導致身心失衡，引發疾病。當身心處於安定和諧的狀態，充滿憐憫關懷之情時，心腦之間的同步性愈強，心率趨於穩定，腦部頻率同步配合，兩者合一，達身心和諧，亦反映心血管、神經系統處於正常。而靜坐就是幫助兩者同步合一的方法之一，重點在於心靈轉換，擺脫負面思想，進入快樂的生命世界。

靜坐入門法

方法	簡述
數息	數算自己呼吸時吐氣的次數，由一至十反覆數算、集中注意力到吐氣快要停的那一刻
觀息	把呼吸當成一部電影在看，觀察每次呼吸的不同，把注意力集中在丹田
隨息	想像自己是一具屍體、把所有念頭都置身事外、再不理會
守息	想像自己是一個光球，隨著用丹田吸氣而變得愈來愈大、當沒法再吸時稍微憋氣、撐不住時再一口氣吐出來、不斷憋氣與吸氣令自己放鬆



Editor's Picks

排水塑身篇



沖茶排毒
既然每天上班習慣沖一杯茶工作，不如選擇一包排毒茶包。Caudalie 的有機排水消腫花茶包，結合 5 種 100% 有機栽培植物精華，有效加速水分和毒素的排出，令身心暢快。當中更有肉桂、黑醋栗和甜橙花等口味選擇，以熱水沖泡後，冷，熱飲皆可。

查詢：2319 1006

多重營養篇

健康飽肚果汁
下午茶是不少現代人致肥的原因，不吃又難以空肚熬至晚餐，因此市面上出現了不少健康小食產品。小小一包 Mamma Chia 有機奇亞籽汁令人迅速感到飽足，而且具豐富營養，如蛋白，纖維，奧米加 -3、鈣、更有抗氧化之功效。口味包括士多啤梨、黑加倫子、蘋果肉桂、紅桑子等。

查詢：2821 7619



心臟篇



護食護心
都市人不良的飲習慣會加重心臟負荷，建議每天攝取 3 克水溶性纖維。一份桂格燕麥方脆食用分量（56 克）可提供 2 克燕麥水溶性纖維，作為低飽和脂肪及低膽固醇膳食的一部分，有助促進心臟健康。

查詢：2839 0300

享受燒脂

心靈導師指出，當人的情緒受壓，身體自然開啟自我保護機制，囤積脂肪，所以要徹底燒脂，既要調節內在心境，亦要尋找可靠的外在燒脂方法。韓國醫學將三種流行的燃脂配方提煉成 PPC 神纖油，建議在沐浴後心情舒暢的狀態下，藉身體的餘溫展開熱力按摩。燒脂，也可以是一種悠然自得的享受。

定點燒脂　局部瘦身

韓式醫學纖體技術令人趨之若騖，研究顯示，磷脂膽鹼、左旋肉鹼及脫氧膽酸鈉是時下三大醫學燃脂配方，有效追擊並破壞脂肪細胞、促進新陳代謝、去水腫、加速釋放及燃燒脂肪。已將三者結合的 PPC 神纖油還利用親油性滲透科技，讓成分滲入皮下脂肪層，推動脂肪轉化能量，塑造緊緻曲線。當神纖油塗抹在脂肪容易積聚的部位，例如手臂、肚腩、腰部、大腿、小腿及臀部，按摩片刻後，便會有一股溫熱感由皮膚底層緩緩散發，這是成分被脂肪細胞吸收的現象，特別適合於沐浴後，配合身體的餘溫來使用，這種定點瘦身的方法尤其適合局部肥伴人士。就在每天沐浴後都放鬆心情，來一場燒脂享受吧！



PPC 神纖油

秋冬保暖

踏入秋冬，女性經常出現手腳冰冷的情況，PPC 神纖油還可令氣血運行得更暢通，促進血液循環，更帶來溫暖微燒的感覺，時刻保暖又纖體。

銷售點：全綠萬寧

慢食

「天人合一」講究人與自然的契合，成就兩者的共融與延續，當地球不健康，土地污染，土壤中的微量元素流失，農作物營養大減，食物如同虛空，人類也沒法得到真正的健康。「活」食物才是維持健康的靈藥。

空食物與活食物

礦物質佔身體重量不過 5%，當中，人體每日需要 100 毫克以下的微量元素，雖然需求量不大，但對生理活性的運作起關鍵作用。人體無法製造微量元素，唯有從飲食中攝取，可是，人類的不良及過度耕作、大量使用人工肥料、殺蟲劑等，令土壤中的微量元素大量流失，植物中的微量元素不到 20 種，猶如「空的食物」，能維持生命，卻不有益健康。此外，人體內有超過 5,000 種酵素，維持身體正常運作及消化，食物酵素僅存在於生食中，例如：經發酵的乳製品如乳酪，發酵蔬菜如泡菜、醃蘿蔔，大豆發酵製品如納豆和味噌，都是富含酵素、有助消化及發揮自我治療功能的「活食物」。

細嚼慢嚥

進食時細嚼慢嚥可讓食物得到唾液充分浸潤，減輕消化系統的負擔，萬一消化不良、腸道負荷過量，會引起不良姿勢、及健康問題，其中常見的有兩大姿勢。

不良姿勢	特徵	原因	常見健康問題
鴨式	・自髖部以上整個上半身前傾背部造成不自然的曲度 ・臀部擺動像鴨子在踱步	腸道長期蠕動無力所致	便秘、脹氣、膽囊疾病、痔瘡、肌肉發炎、經期紊亂、陰道脫垂、膀胱炎
大鼓手	腹部脹、腰椎作補償性的彎曲	腸道中累積大量氣體和宿便	腰椎第四、五節過度受壓、造成坐骨神經痛及腰椎疼痛

Editor's Picks

護腎篇

中藥自然強腎



男士到了一定年紀難免氣虛血弱，要補身不如選用中藥產品。草姬元氣腎寶以 5 種名貴藥材製成，包括靈芝、淫羊藿、山茱萸。配合丹參及茯苓為藥引、引出比單方強效多倍的藥效，男士只需早晚服用、便能保腎氣、行氣活血，強化體質。

查詢：2356 0689

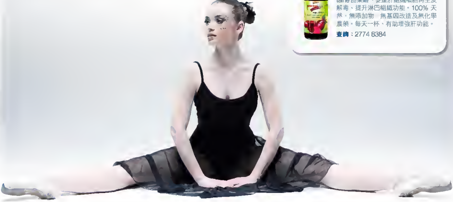
護肝篇



紅菜頭清甜護肝

當坊間愈來愈多食肆紛紛推出紅菜頭菜式，你便知道紅菜頭之潮已經開始、而紅菜頭的確有益健康。Mekim 的 Voelkel 有機紅菜頭汁含大量 betaine 甜菜鹼、促進肝組織細胞再生及解毒、提升淋巴組織功能。100% 天然，無添加物、無基因改造及無化學農藥。每天一杯、有助增強肝功能。

查詢：2774 8384





Hot 2X Volume!
NEW Magic Pole Mascara 2X!
UPGRADE MIRACLE REAL SKIN FINISH
NABI cream
魔法360°
睫毛膏2X
韓國國內首創魔術棒形狀睫毛膏，獨創魔法球及魔法棒刷頭，能使睫毛根根分明，營造2倍立體感和纖長盈翹效果。接近眼淚PH值溫和配方，眼周敏感也可放心使用。
Holika Holika
NABI cream
自然提亮
升級版蝴蝶霜含有機認證植物精華油(琉璃苣/薰衣草/七葉樹/月見草/向日葵)，齊集防曬、美白、隔離、控油、飽滿光澤、改善肌膚紋理及修飾膚色7大功能，令您毋須化妝也能讓您盡顯素顏美。
Holika Holika 2th Anniversary
升級韓「瘋」
不經不覺韓國人氣美妝品牌Holika Holika已經登陸香港兩周年，
今年Holika Holika把瘋魔韓國女生的皇牌Miracle Cream蝴蝶霜和
Magic Pole 魔法360° 睫毛膏加倍升級，令明亮韓妝更添神彩。
2周年讀者禮遇
憑此券購買魔法360° 睫毛膏2X，
即可免費獲贈魔法睫毛夾乙個
-推廣數量有限，送完即止
-優惠至8月31日
-此券不可兌換現金，如有爭議Holika Holika將獲最後決定權
Holika Holika
2周年禮遇
凡購買滿指定金額，
即送2周年限量
紀念沙灘袋
一田百貨 (大埔店 2664 0898 • 沙田店 2295 0978 • 荃灣店 2318 0368) 旺角兆萬中心地下 2271 0078 • 中環域多利皇后街 2776 9198 •

be fantastic
stay tough

⊕ TOUGH
J e a n s m i t h

何韻詩強勢加盟

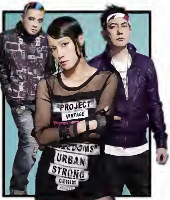
全新一輯的平面廣告再次找來兩位風格迥異但同樣敢言的Anthony Wong — 影帝黃秋生及著名歌手黃耀明擔當主角，另更邀請到形象硬朗、以我行我素見稱的性格女歌手何韻詩特別加盟，譜構出一個個極具張力的畫面。誇張的眼部化妝是兩位男士的造型重點，而在淡掃蛾眉的HOCC相映之下營造出強烈對比，帶出品牌主張共和精神的宗旨，無論時裝或人與人之間的關係都不應分等級高低，只要找到適合自己的，誰也可以Look Fantastic、Feel Fantastic；找到自己所鍾愛的，更應無懼任何困難險阻，往目標全力奔馳，Stay TOUGH！



2.
黃秋生 深灰色皮褸 $5,500
HOCC 藍色皮褸 $3,550, 圖案Tee $385, 洗水牛仔短褲 $595
黃耀明 紅色皮褸 $5,250, 漸變圖案Tee $450, 洗水牛仔褲 $1,100



1.
黃秋生 迷彩羽絨 $1,650
HOCC 桃紅色皮褸 $3,990, 修身皮褲 $695
黃耀明 絨毛帽長褸 $2,250, 牛角袖Tee $465, 拼布洗水牛仔褲 $1,150



4.
黃耀明 控制台印花風褸 $895, 破爛洗水牛仔褲 $990
HOCC 文字印花縲縈長衣 $650
黃秋生 紫藍色皮褸 $5,250, 白色攝字Tee $465, 洗水牛仔褲 $1,100



3.
黃秋生 深灰色皮褸 $5,250, 太空印花Tee $450, 洗水牛仔褲 $1,100
黃耀明 仿牛仔印花皮褸 $5,500
HOCC 黑色縲縈釘皮褸 $4,350, 修身皮裙 $550

2014秋冬系列著用示範



紫染格仔恤衫 $1,150
紫染牛仔褲 $990

撞色風褸 $850
破爛洗水牛仔褲 $990

防水風褸 $1,750
迷彩布褲 $850

藍色洗水仿牛仔恤衫
$695
綠色洗水布褲 $850

緞鍋釘騎士皮褸 $4,350
豹紋數字印花Tee $385
黑色短皮褲 $550

英倫格仔皮袖外套
$2,950
修身雕花牛仔褲 $850

格仔恤衫 $695
圖案印花Tee $385
藍黑洗水牛仔褲 $795

漸變牛仔恤衫 $750
洗水牛仔褲 $795

2014秋冬系列

TOUGH Jeansmith於2014秋冬季度重演這場偉大Revolution，選用了Grunge及Brit-Pop作為男裝及女裝系列的設計主題，前者大玩功能性的細節，後者運用不同物料的拼湊，打造出富個性的搖滾風格，把音樂和時裝完美結合。

男裝



藍色短身風褸 $950

牛角袖圖案印花Tee $465

軍綠色尼龍背囊
$1,395

拼布洗水牛仔褲
$1,150

有帽格仔恤衫
$1,150

工具圖案印花Tee
$465

洗水牛仔褲
$1,100

女裝



漸變色風褸
$895

紫染有帽衛衣
$650

數字印花Tee
$385

復古圖案恤衫
$795

圖案印花Tee
$495

碎花刺繡牛仔熱褲
$650

破爛洗水牛仔褲
$795

Online Shop:
www.online-bauhaus.com

香港 加連威老道 2723 2218 · 始創中心 2626 0688 · 新城市廣場3期 2687 3111 · Popcorn 2618 2215 · V city 2803 1901
澳門 新八佰伴 (853) 2857 5924 · 高士德大馬路 (853) 2855 1416

And also available at bauhaus

TOUGH Jeansmith (The Official Page) · toughjeansmith_hk · bauhaus_tough_salad · bauhaus_hk · bauhaus HK

www.toughjeans.com
a member of bauhaus

06
Fashion
showcase

A Day as a Housewife

婦人的生活，弄兒購物品酒美顏　歡樂一閃而過。
日復日，年復年　在瑣碎中白了頭。
似是色彩繽紛，其實刻板、蒼白，歲月無意義　或者
義統統承載於手袋裡。

TEXT & STYLING · KIMMY　PHOTO · MICHAEL　MODEL · VIANN L @ SOUL MODELS
MAKE-UP & HAIR · PHYLLIS KWOK　DESIGN · LUKE



1

a pink glo
Veneta



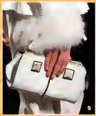
06 Fashion showcase



4. **Ted beker** pink handbag $2,295 / d
5. **Ted beker** shocking pink studded clutch $1,850 / d
6. **Bottege Veneta** orange leather jacket $53,100 / e
7. **Ted beker** green floral print one-piece $2,750 / d
8. **Bottege Veneta** white & orange high heels $6,150 / a



06 Fashion
showcase



Porta 1961 white
Bottega Veneta orange tube dress
Bottega Veneta
Golden bangle





ego
QV
face
新登場
補水抗敏
紓緩鎮靜敏感肌膚
皇牌產品
QV Face
面部舒敏修護精華乳液
Rescue Gel 25g
• 改善肌膚狀況
• 不含香料及色素
• 通過皮膚科專家測試
rescue gel
dermatologically tested
25g
QV Face 系列
✓無鹼性 ✓無香料 ✓無色素 ✓無羊脂
✓無一般刺激物 ✓適合普通及敏感肌膚
銷售點：mannings 萬寧 mannings plus watsons 屈臣氏
facebook.com/QVskincarehongkong
www.ego.hk

06 Fashion showcase



13. **Escada** black & white handbag $10,500 / c
14. **Ports 1961** white fringes dress $11,580 / b
15. **Escada** blue gloves $2,500 / c




舒特膚低敏洗髮露
敏感/問題頭皮專用配方
Cetaphil
舒特膚
醫學潔膚護膚品牌
Cetaphil
Cetaphil® Shampoo
舒特膚 低敏洗髮露
Suitable for:
• Sensitive and eczema scalp
• Infant scalp cleansing
• All hair type
200 ml
Cetaphil
Shampooing
Champú
Shampoo
HAUTE TOLÉRANCE
POUR CUIR CHEVELU SENSIBLE
GRAN TOLERANCIA
PARA LA PIEL SENSIBLE DE LA CABEZA
ELEVATA TOLLERABILITÀ
PER IL CUOIO CAPELLUTO SENSIBILE
GALDERMA
低敏配方，不刺激肌膚[1]
減低洗髮時於敏感和濕疹皮膚可能出現的刺激或不適的機會
臨床證明對眼睛的刺激性較低[2]
適合嬰兒使用，有效改善頭泥情況[3]
www.cetaphil.com.hk
Reference. 1 Colin L.,Galderma 1995. 2. Colin L. & Boldin-Hauller C Galderma 1997
3 Patrizi A, Marzaduri S, Neri I et al. G Ital Dermatol Venereol 2004 139 149-53.
銷售點： mannings 萬寧 mannings Plus 萬寧配藥處 及各大藥房
GALDERMA
Committed to the future of dermatology
高 德 美 大 藥 廠

06 Fashion showcase

16. **Anya Hindmarch** 2014 F/W
17. **Moschino** 2014 F/W
18. **Chanel** 2014 F/W
19. **Kate Spade** 2014 F/W

Eye Candy

生活如淡開水，想要衝擊，不一定跳降傘淋冰水。設計師們照顧大家的心靈需要，在暗沉的秋冬新裝，竟然紛紛設計搞鬼有趣的手袋，如 Anya Hindmarch 搶眼的東尼老虎圖案；Moschino 的 M 記 chain bag；Chanel 的購物籃手袋；還有 Kate Spade 的 chinese food 外賣盒形 clutch，統統令人會心微笑。

16

17

18

19




20. **Charlotte Olympia** red leather handbag with gloves $29,000 / e
21. **Weekend** by Max Mara yellow leather hand $3,580 / j
22. **Pennyblack** blue chain bag $880 / i
23. **Max Mara** orange leather handbag $4,980 / h
24. **Henry** Cuir yellow & brown leather handbag $8,995 / g
25. **FENDI** brown & green leather handbag $16,800/ f

Shoplists

(a) **Bottega Veneta** 2973 0882 (b) **Ports 1961** 2831 8940 (c) **Escada** 2234 7117 (d) **Ted baker** 2918 9609 (e) **On Pedder** 2118 3489
(f) **FENDI** 2524 1339 (g) **Henry Cuir** 2528 1488 (h) **Max Mara** 2890 1695 (i) **Pennyblack** 2375 8278 (j) **Weekend by Max Mara** 2722 9681

TEXT · IVY Q PHOTO · TEDD DESIGN · ALICE @POP (廣告)

HAVE A BRIGHTER SMILE

外國有句智慧名言 "A smile is the best makeup any girl can wear"，說得一點也沒錯，其實不論男女，笑容就是我們最大的自信本錢，亦是魅力的鑰匙。根據英國社會科學家的一項研究發現，擁有潔白整齊的牙齒，能讓求職更順利。我們除了可多攝取鈣質、磷質及鎂質來強化琺瑯質以外，亦可選用具備美白效能的潔齒牙膏，並配合擁有專業美白型電芯牙刷，高速清除牙垢達到徹底潔淨效果，讓牙齒變得分外自然亮白。

美白・潔齒專業組合

為讓大家擁有美觀淨白的牙齒，Pearl Drops 推出兩款美白牙膏 Beauty Pearls Gloss Tooth Whitener 及 Extra Whitening Freshmint Toothpaste，前者以嶄新「藍珍珠 ™」軟微粒子徹底去除各種污漬，並打造理想的美白效果，後者則兼備四重美白潔齒效能，帶來清新口氣。

牙膏美白功能大大提升之同時，牙刷當然也要亦步亦趨。Spinbrush Pro Whitening 及 Pro Clean 電芯牙刷，利用專利雙向轉動刷頭，全面清除殘留牙齒表面及牙縫之間的牙垢，讓牙齒保持迷人亮白，牙刷更加入人體工學式設計的防滑防水刷柄，更輕易掌控，手感更舒適。

1. Pearl Drops Beauty Pearls Gloss Tooth Whitener $48.9
不含漂白劑及有害之酸性，利用獨家專利配方「藍珍珠 ™」軟微粒子，温和潔白牙齒，強化琺瑯質。
2. Spinbrush Pro Whitening $45.9
專利雙向刷頭每分鐘高速左右轉動 7,500 次，配合獨特杜邦軟膠刷毛，達到美白牙齒的效果。刷頭可靈活更換。



3. Spinbrush Pro Clean $52.9
更換式小巧杯狀刷頭有效清潔難刷部位，亦可輕柔按摩牙肉，每分鐘可高速左右轉動 7,500 次。
4. Pearl Drops Extra Whitening Freshmint Toothpaste $45.9
有效去除茶漬、咖啡漬、食物及煙漬。不含漂白劑及有害之酸性，且加入氟化物及鈣質，增強牙齒及牙肉健康。

查詢：2262 1527



07
Beauty
demo

朗目疏眉

說到修整眉毛，多數人認為只是美媚的專利，那就大錯特錯。眉毛的主要功能是防止微小的細屑跌入眼睛。如果眼睛是靈魂之窗的話，眉毛就有著美化窗戶的功能，而且在溝通方面眉毛更有著加強情緒表達的輔助功能。所以不論男女眉毛修整同樣重要。男士們不妨在空餘修整眉毛，保證看到自己眉目清秀的面孔後，會驚嘆分別之大。

TEXT · ELTON5WK PHOTO · TEDD MAKEUP • JESS YUNG
HAIR • HAFFMEN MODEL • DOLLYLAM DESIGN · QUEENIE

07 Beauty demo







Steps 1

想輕鬆畫出眉形　要先把眼眉周邊的雜毛清除，可選用安全眉刀或眉鉗，沿著眉形的邊緣把雜毛剃去或拔走，修整前用眉梳梳順眉毛，出來的效果會更佳。

Steps 2

把眉毛修理整齊後，便可開始畫眉。先取出啡色眉筆（建議選用扁平眉筆落筆時開端會較垂直整齊，更容易控制），在眉頭開端的位置沿著眉形畫出 outline，謹記眉頭比例要比眉中間粗大，然後填色。眉尾只需輕輕用筆尖向外畫出。（若不少心把眉畫出界，可用手指或紙巾小心擦去）

IPSA Eye Brow Liner Water Proof $160

Steps 3

用眉梳輕輕梳順眉毛，然後順著眉毛的生長方向　將 outline 內的眉毛塗上眉 gel，作用有點像 hair spray 令眉毛穩定貼服。而不同顏色的眉 gel 更可用來改變眉毛顏色。Ⓟ

查詢：3148 1448



Makeup Artist

Jess Yung

星級造型化妝師，曾與多個國際頂尖品牌及名人合作，如擔任 Burt' s Bees 亞太區首席美容導師，與日籍超模皮邊知夏子及 Elli rose，日本 no. 1 髮型師奈良裕，中國女星黃奕等人合作。並為多個日本 fashion show 包括 Tokyo Girls Collection，Tokyo Loli-Punk 等擔任首席化妝師。曾任職培訓導師多年，同時伙拍 styling team 活躍於中港台日等亞洲化妝領域。喜愛為妝容融入藝術元素，令日常裝容更多變化更具創造性。

化妝師 Tips：

如果頭髮染有顏色，可試用有色眉筆　最好選擇與髮色類近的色系，整體效果會更配合。

WHITENING POWER



1. **Za** TRUE WHITE EX CLEANSING FOAM $85 / 100g
2. **Za** TRUE WHITE EX DAY CREAM SPF20 PA++ $135 / 40g
3. **Za** TRUE WHITE EX NIGHT CREAM $135 / 40g
4. **Za** TRUE WHITE EX ESSENCE LOTION $125 / 150ml

名列17國*
除疤痕、抗妊娠紋產品
銷量之冠
欲知有關詳情，
可瀏覽產品網頁：
bio-oil.com



「我從未為任何一種產品作過見證。在此之前，我未曾使用過一款產品而留下這般深刻的印象，又或感到如此驚喜……直至一天，我看到一本雜誌介紹Bio-Oil®，心中抱著懷疑態度，但覺得一試無妨。一個多月來，我每天都塗用Bio-Oil®兩遍，腹部的妊娠紋一天一天地變淡！我只想告訴大家，這款產品十分有效，我會繼續使用下去。而且，它的售價相宜，絕對物超所值！」

亞歷珊安德拉．彼萊提爾

Bio-Oil®為專業護膚配方，有助改善疤痕、妊娠紋及不均勻膚色等困擾。其獨特配方中蘊含專利PurCellin Oil™成分，對老化及乾燥肌膚具顯著成效。本產品的相關資訊及臨床測試報告，請瀏覽官方網頁：bio-oil.com。Bio-Oil®現於萬寧、屈臣氏、莎莎及華潤堂有售，建議零售價：HK$110 (60毫升)；HK$180 (125毫升)。

產品效果因人而異。適用於面部及身體部分之肌膚。

*包括：英國、馬來西亞、澳洲及新西蘭

TEXT、CLAUDIA PHOTO、TEDD、WAI DESIGN、MAN @POP（廣告）

火花・無限

時、地、人、物的連結，往往能迸發很多意想不到的火花。百年樓房油街實現毗鄰的前油街藝術村在九十年代是不少藝術家、設計師及攝影師的工作室。成為公共藝術空間的油街實現舉行「火花！」展覽系列，重燃這裡跟藝術及人文生活的火花。透過七位本地的年青策展人與不同藝術家及社群的合作及交流，為大家呈現新的藝術創作發展方向，讓這場藝術火花延綿不絕地綻放。



藝術家伍韶勁扮演「主人」，在一個陰暗的空間下，細閱著 120 年前由一位英國記者撰寫有關當時中國情形，譯名為《遠東問題》的書籍，反思歷史、現在及未來。

觀眾可以從過去、現在、未來三個角度，經驗一個介乎導賞與看表演之間的「歷程式演出」，感受一次嶄新的觀展體驗。

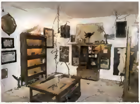
「火花！像是動物園」展覽

展期：由即日起至 10 月 5 日
時間：星期一下午 2 時至晚上 8 時
星期二至日上午 10 時至晚上 8 時
地點：油街實現
（北角油街 12 號，港鐵砲台山站 A 出口）
免費入場

重拾被遺忘的記憶

油街實現以「火花！」展覽系列作為舞台，讓本地年青策展人天馬行空的想法得以實現。系列第二項展覽「火花！像是動物園」用上實驗性的形式，製造一個既真實又虛幻的「疑似」展覽及演出，結合視覺藝術與劇場元素，敘述着一個具特別喜好的「收藏家」對城市的觸感。入場觀眾或許有點摸不著頭腦，但透過親身經歷和投入，定能撩動大家的好奇心和藝術觸覺。

是次展覽由擅長籌劃跨媒體節目及擁有豐富舞台製作經驗的黎蘊賢，聯同多位具有不同專業背景的藝術家，包括區華欣、許敖山、馮程程、伍韶勁及黃鴻飛，共同合作把零碎的物件整合建構成多個場景，展現創作人在平凡生活中的獵奇結集，並嘗試以創作人，同時又是收藏者的角度探索「展覽為何」的各種可能性。以物件連繫時空與記憶，也反映創作人的意識形態、觀察、所思所想和生活感受的交錯脈絡，引領觀眾重拾遺忘已久的時、地、人、物。



一個「疑似展覽」，因為「作品」看來更像場景、佈局道具，敘述著具特別喜好的「收藏家」對城市的觸感。



因香港空間狹窄而衍生的微型藝術空間「百呎公園」，希望能填補藝術工作者所缺乏但需要的空間，得到展覽與實驗的機會。圖為正於百呎公園大角咀空間與油街實現舉行的《我最近有點懶》唐偉傑個展作品局部。

梁志剛的「社區耕種計劃」展示了本地農夫「芒果王」的游擊耕種實錄。

「火花！假如（在一起）」展覽
展期：由即日起至10月19日
時間：星期一下午2時至晚上8時
星期二至日上午10時至晚上8時
地點：油街實現
（北角油街12號，港鐵砲台山站A出口）
免費入場

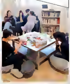
（在一起）以藝術連結社區

星火燎原，再微小的火花，集結起來便能轉化成強大能量。李俊峰策劃的「火花！假如（在一起）」展覽，把多個香港的藝術自發組織連結起來，以審視藝術家「走在一起」的共生協作狀態，探討這種自發性對當下香港的藝術生態，乃至人文生活有何重要。

展覽從多位自發組織發起人或藝術家的作品出發，提議一種共同協作的創作方式，當中包括梁志剛的「社區耕種計劃」開拓在城市種植的不同方法，亦探討人與自然的共生關係，盧樂謙與友人策動「人民足球」，利用城市中的橫街窄巷舉辦足球比賽，反思運用公共空間的可能性，何穎雅以油街附近拾得的廢料和木板搭成「油街社區放映棚」，讓公眾自由放映自己的作品，高穎琳將藝術品分散置於九龍城的大街小巷「週街展」，借藝術把舊社區、街坊、小店、大家連結，實驗藝術走入社區的可能性。其他參展單位及計劃包括姚妙麗、梁御東聯同BLOKE、吞拿魚獎、百呎公園及假如（死在香港）。自發藝術組織的特性在於所有理念與實踐都通過商討，合作，對話和交流的過程而建立，擺脫一般以個人觀點出發的藝術生產方法，實踐「在一起」的成果。



盧樂謙的「人民足球」展示了街坊和藝術家為活動所設計的印章及獎盃。



姚妙麗與不同藝術組織、文化工作者、街坊、書店、家長等共同協作，將展場變成一個開放平台。





涼茶老舖

小時候去涼茶舖，端來[illegible]的甘四味，嚐過才知「苦過dee dee」，那時[illegible]在旁說教：「喝吧年輕人，苦盡甘來。」時移世易，涼茶入樽，涼茶舖與時並進，賣湯水、[illegible]蛋、百貨應百客；[illegible]茶文化走向普及，當年苦澀調配成健康口味，但愈多人喝涼茶，卻愈少人知道涼茶的本質根[illegible]潮流將涼茶文化發揚光大，還是新舊兩者各走[illegible]路？是時候從逐漸褪色的涼茶老舖尋找啟示。

TEXT・LING PHOTO・FRANKY・EMMY・蟻上圖片 DESIGN・MAVIS

「涼茶馬尾飛機頭」

50年前涼茶舖其實是「潮點」。當時[illegible]物質未豐裕，收音機、電視機並不普及，所以設置這兩件娛樂場法寶的涼茶舖，成為百姓聚腳地，[illegible]付一毫子買杯涼茶，就能坐上一個鐘。後來涼茶舖添置座地留聲機，入個銅錢點首歌，顧客更可聞歌起舞。當時來的人，多是「飛仔飛女」，個個打扮新潮，男的塗髮蠟梳飛機頭，女的流馬尾穿迷你裙，於是這就出[illegible]年潮語：「涼茶馬尾飛機頭」。



Keep住美麗無瑕，
瀟灑俊朗，就要抗豆除油
「施巴」Clear Face淨膚潔面泡
每日洗面，深入淨化毛孔，抗豆除油
• 含控豆成分 Montaline C-40
• pH5.5弱酸性，抑制豆菌繁殖
• 臨床醫學驗證，使用4星期，豆豆數量明顯減少1
• 調查報告顯示100%香港大學生及98% OL滿意及推薦2 3
醫生選用
100%大學生滿意推薦
98%OL滿意推薦
想進一步了解「施巴Clear Face」?
Sebamed Clear Face HK
「施巴」淨膚潔面泡
sebamed
CLEAR FACE
香港 (852) 2774 8384 澳門 (853) 2870 3011

公利 懷舊有理

08
Culture
go local

荷利活道有間舊式涼茶舖「公利真料竹蔗」，被一眾高級酒吧、畫廊環繞，歷史上卻是鶴立雞群。公利 1948 年開業，別的涼茶舖可能已經人面全非，但公利經歷半世紀卻沒大變化，保留著水磨石涼茶櫃台、鑲石牌掛鐘、銅造龜苓膏大鼎、碎花紙皮石階磚、天花大吊扇等。公利承傳的還有前舖後居、家庭式經營和小規模手藝的生存方式，別人說他們一成不變、借懷舊發財，但因循傳統，是因為他們堅信文化老而彌堅。

老舖歷史感

店內看舖的小伙子，是第三代掌舵人崔志新的小兒子，聽老一輩說，那個年代荷利活道是香港第一條有名稱的街道，公利還望到海。崔志新聽罷插嘴：「這地方，歷史感很重，有人一家三代都來公利喝蔗汁和涼茶，也有老顧客試過移民後專程回來找我們，說從前只能喝蔗水，連蔗汁也買不起，多唏噓。」



公利食品



涼茶 ($9 / 杯)（左）、竹蔗水 ($9 / 杯)（中）、竹蔗汁 ($11 / 杯)（右）



龜苓膏



手打蔗汁糕 ($13/ 件)

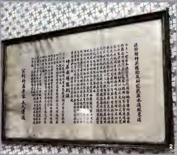
傳統 老而彌堅

牆上掛著一幅「竹蔗栽培鑑[illegible]」的告示，從前崔家在新界種植竹蔗作批發，如今改朝換代，只剩下賣蔗汁涼茶生意。術語消失，工具快被取替，唯一不變的是堅持小規模的人手製作，辛苦但值得。自家手打的蔗汁糕、新鮮無添加的蔗汁蔗水，是崔志新最引以為傲的出品：「傳統手工製作每都有固定工序，去皮、蒸熟、攤冷、榨汁，機器無法取替，口感和效果沒法比。」公利對製作蔗汁[illegible]其講究，蔗去皮後要蒸熟才榨汁，闢走青[illegible]，是一般老行尊才會跟從的做法。

崔家維持舖中舊模樣，甚至眷戀一磚一椅，全都因為這種珍惜傳統的態度。不過，[illegible]苦的是要馬不停蹄地工作，也因此要維持前舖後居的生活模式：「晚上 11 點收舖，一般煲涼茶到 3 點才睡，但 9 點又要預備榨蔗[illegible]，一個月才休息兩天。」這大概就是嚇怕年輕人入行的主因。



1



2



「公利」[illegible]
做生意哲學，[illegible]
廉錢」。



功效勝一籌

那個年代，涼茶花款少，都是廿四味、祛濕茶等苦茶。七十年代才流行如火麻仁、菊花茶、竹蔗水等甜味涼茶，公利就只以竹蔗起家，九十年代更賣起蔗汁，味道較濃烈，吸引年輕人。蔗水以羅漢果、陳皮、茅根等材料為主，清肺熱功效為主，蔗汁就以潤喉為主。講到底，傳統涼茶舖比新派涼茶優勝之處，確在處方和功效，80 後小兒子用年輕人角度解釋：「新式涼茶唾手可得，賣的是方便和口感，我們老字號賣的是功效，明火煲出來，一定勝過機器煲；客源不同，功效不同。」


斟涼茶鋁壺


[illegible]桶，[illegible]


銅造大鼎，[illegible]

舊式工具一覽

苦盡 甘來

現時都市人注重健康，亦恰巧興起懷舊風，公利再次成為「潮點」。來朝聖的都是年輕人，突然愛上涼茶，拯救小店老舖。甘隨苦來，原是涼茶口味，也是歷史蹤跡。崔志新最後說：「從前附近很多米舖、士多，現在卻買少見少，一間接一間結業，最後剩下新維園著我們。」百物騰貴，租金又升，幸好下一代亦肯承接生意，小兒子最後說：「撐得幾耐得幾耐。」難得一間涼茶老舖站穩住腳，承傳了涼茶文化不變的經典。



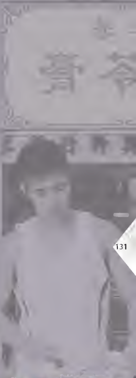



4

外國人識貨

六十年過去，想也想不到荷利活道成了 SOHO 酒吧區。崔志新指，近年外籍人士也是涼茶舖常客「喝過見涼茶有效，他們就會回來。」小兒子也指日本和韓國人也識貨，尤其喜愛蔗汁蔗水，因為他們傳統上也有種保健預防意識。


5



1. [illegible]料王檯
2. [illegible]鏽格離別[illegible]
3. [illegible]負責人崔小[illegible]
崔志新（右）
4. 雲石牌掛鐘
5. 不少年輕後生女都來光顧

百年醫館 賣涼茶

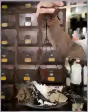
百年前，中環[illegible]一間[illegible]鋪，以治病保健為[illegible]醫館、執藥材、賣涼茶集於一身[illegible]，猶如當年武俠小說所描寫一樣。它叫春回堂，歷久不衰不是靠花巧噱頭，而是著重涼茶藥性效用；懷舊味並不來自裝潢，而是一陣見證年月變遷的中藥芳香。



6

醫德先行

一百年前西醫並未流行，承傳民間智慧的中醫風[illegible]時，現在傳到林偉正手中，已經第三代。踏進春回堂，眸子被「春來好景，回復生機」的牌匾吸引，令人聯想到「[illegible]手回春」。春回堂的涼茶，正是如此經營，依足祖訓，重[illegible]醫德：「老字號涼茶勝在足料，外面煲的廿四味未必足廿四種藥材，我們煲藥講究先後次序、時間控制，亦會對藥[illegible]加工。」林偉正舉例說，山萸肉要用酒釀，藥性更見效；懷牛膝要用[illegible]冰，功效才持久，一般藥行不會花此工夫。







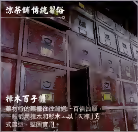


翻新保質素

春回堂沒有像公利般[illegible]味，每[illegible]都有新設備，例如加設雪房去儲存藥材，重修百年百子櫃等，每樣都為保涼茶質素。不過林偉正慨歎，涼茶有夕陽行業之感，缺乏新血入行：「做中藥涼茶行業，收工時[illegible]身藥味，勞力又費神，長時間工作。若不是家族生意，[illegible]不知道怎樣經營下去。」

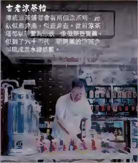


涼茶舖傳統習俗



樟木百子櫃

藥材行的藥櫃往往[illegible]一百個抽屜，一般都用樟木和杉木[illegible]以「[illegible]榫」方式建造，堅固實用。



古老涼茶枱

傳統涼茶舖都會有兩個涼茶塔，形狀似鼎非鼎，似壺非壺。從前涼茶塔都以[illegible]，象徵懸壺賣藥。但到了六十年代[illegible]開業的涼茶[illegible]現成溫水樽盛載。



瓦碗瓷碗[illegible]紙杯

[illegible]年涼茶用瓦碗或藍[illegible]瓷碗盛[illegible]現代人注重衛生，春回堂[illegible]已轉用纖維杯。

風味飲品

林偉正說[illegible]行內都稱新興涼茶作「風味飲品」而非涼茶：「新涼茶是濃縮後再稀釋，或者工場大量製做再在店裡加熱，甚至有些是取他人配方再調配涼茶，功效可能流失。」新涼茶講風味，但老字號講功效，起碼來光顧春回堂的人以功能行先。他認為風味飲品不屬舊式涼茶文化。

6. 春回堂第三代傳人林偉正
7. 春回堂的甘四味做法正宗，百年沿用。
8. 已加工的藥材
9. 涼茶塔
10. 舖頭多變，但所賣的涼茶款式則多年如一，苦茶是甘四味（[illegible]杯），由水翁花紅絲線木患根等 24 種何草藥煎煮而成，[illegible]感冒；甜茶則是五花茶 / 銀菊露（$8/ 杯），由杭菊花金銀花[illegible]棉花雞蛋花葛花蒸餾煮成，清肝明目。涼茶是日日新鮮煲製真材實料。

老涼茶傳奇

1852



[illegible]化特色。最早的涼茶源[illegible]民間傳說，當時地方瘟疫盛[illegible]，王老吉的始創人王澤邦有日[illegible]夢，夢見一道士傳授藥方，醒來發現手中果有處方。他就依照藥方煮茶，果然奏效。後來，皇帝也召王澤邦入宮製備涼茶供[illegible]武百官作清涼飲料。

1869

當年[illegible]報》內登載，[illegible]艘運送中國勞工往美[illegible]、澳洲、南洋等地稱為「豬仔船」的船隻，須有一兩名中醫師及相當數量的指定中藥材，以備[illegible]程所需，大部分是「廿四味」及「十八味」涼茶的材料，可見涼茶是 19 世紀市民的主要治病藥物。

1896



相傳歷史最悠久的涼茶舖，就出現在文武廟直街（荷李活道）117 號的「王老吉」，及 1906 年在上環蘇杭街開設的「源吉林」，還有一間早期以「回春齋」及「回春堂」為名的「春回堂」。

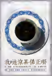
涼茶價錢變化

戰後時期，每碗涼茶的售價為一毫，和報紙的售價相同。兩者的售價亦於 1973 年加至兩毫，時至今日，兩者的售價亦「掛鈎」，提升至六、七元。

新涼茶革命

[illegible]葫蘆創辦人兼項目總監吳文正[illegible]析舊式涼茶舖消失[illegible]因，源自老土形象：「香港經濟起飛，人們沒甚麼保育意識，當時又出現汽水等西方飲料，涼茶看起來老土又守舊，在巨大競爭及貴租金下，舊式涼茶舖便逐漸被取替。」他現在仍會光顧「䓍嘜佬涼茶」，來的都是老顧客，而不是 OL 後生女。

現在涼茶突然抬頭，又是怎樣一回事？「這都源自涼茶文化的革新，涼茶入樽、走向普及，是一個『入屋』的徵兆，用健康去吸引年輕人，令涼茶脫離老土。」他認為，若涼茶不是換個方式生存，就真的買少見少。他補充，「做大個餅」對涼茶文化都有正面影響：「保育都要看時代需要，一樣文化興衰起落都[illegible]它的軌跡，我們更要學懂珍惜。」2000 年[illegible]，乘住一股保育意識，人們對健康意識增強，加上懷舊風潮，令碩果僅存的舊舖支撐[illegible]去，新潮涼茶繼續擴展。





延伸閱讀《我哋涼茶係正嘢》

書中述說當今年輕人如何看涼茶文化，[illegible]數據顯示大眾如何理解舊式涼茶與新興涼茶。
突破出版社，2014 年 7 月出版。

1940年代

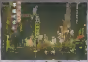


[illegible]除了有王老吉、回春堂、一樂軒、「䓍嘜佬涼茶」的春和堂外，還有孖鯉魚、池大隆公、曾安堂、敬安堂、關賢官、大有益、萬應堂、春和堂、運維店的黃碧山等。當時亦出現不少流動涼茶檔，以「飛機欖」形式賣涼茶。此外，當年也流行「涼茶包」，涼茶舖把藥材分配好包裝後出售，顧客再回家煲。

1957

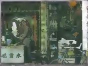
[illegible]「麗[illegible]聲」（亞洲電視的前身）[illegible]始播映。涼茶舖裝設電視機，[illegible]「涼茶客」觀看，一毫一杯[illegible]半小時，恍如一所迷你影[illegible]，直至無綫電視於 1967 年啟播才逐漸衰落。

1965



[illegible]

1970-1990年代



戰前舊樓陸續拆卸，涼茶舖開始捱不過貴租。為免被淘汰，有些涼茶舖開始發售龜苓膏、各式湯水、小吃等，如新派涼茶舖「鴻福堂」、「健康工房」。近年香港有部分涼茶舖走向以甜品為主導的策略，代表有許留山。



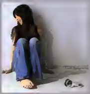
最後一任港督彭定康很喜歡喝涼茶。

2006

粵港澳三地聯合將涼茶申報成為國家非物質文化遺產，讓涼茶文化又重新被關注。

真正帶……新風潮……是台灣樂隊蘇打綠，極受中港台樂迷歡迎。





陳綺貞是最早以小清新曲風建立形象的台灣音樂人。

台灣歌手張懸曾多次來港演……將小清新風潮吹向香港。





魏如萱是繼陳綺貞之後，主攻文青樂迷的台灣歌手。

台灣小清新

搖滾不再？

近日粗口樂隊怒人和本地粗口樂隊班霸LMF主音MC仁同時推出新專輯，久違了的band sound，蠢蠢欲動。但在這之前，本地即使頻有新獨立樂隊出場，全都是溫婉柔和，欠缺火氣。搖滾，無論在獨立還是主流，好像已經沉寂了好一段時間。曾幾何時，年輕人玩音樂，都是要火要……要搖滾。搖滾與社會息息相關，在社會……的時刻，搖滾樂隊卻少……少，這到底代表香港樂壇與社會，處於一……的……

TEXT．JILLSANDY PHOTO．網上圖片 DESIGN．BLUE

小清新崛起

近年冒起的新生代音樂單位Serrini、新青年理髮廳、雞蛋蒸肉餅等，音樂風格稍為不同，然而都走平和溫婉的小清新傾向。90後新晉創作人李拾壹認為，台灣的小清新風氣，對香港所帶來的影響是音樂形象多於風格：「小清新只是標籤和形象，香港人之前少玩是因為未有人提出，到台灣興起後，想走文青路線的本地音樂人自然效法。加上玩小清新音樂所需要的技術、器材、成本，都比玩其他音樂為低，所以受年輕的音樂初哥歡迎。」

音樂潮流已經不再站在搖滾的一邊，樂評人袁智聰亦認同台灣小清新對香港音樂的衝擊：「網絡開放了很多音樂人的眼界，即使不是本地樂隊，其他地方也一樣，……類型多了，自然也不再只集中在搖滾……。」加上香港獨立音樂的表演場地大多是咖啡廳、書店、電台，容不下太多樂器……，更加有利小清新音樂的發展，對搖滾樂造成窒礙。



90後新晉創作人
李拾壹

本地小清新

新青年理髮廳……，已經受到本地文青追捧。





雞蛋蒸肉餅的宣傳照愛用粉色，曲風平淡溫柔。成軍已兩年，是近日冒起得較快的一隊本地獨立樂隊。

Serrini……小清新與My Little Airport……，音樂傾向乾淨，而歌詞……





……書店、咖啡店等地方演奏。

「搖滾不死」口號過時

袁智聰笑說，若現在還有人高呼「搖滾不死」，只讓人覺得老土：「不是不相信『搖滾不死』，只是不會再將這句話掛在口邊，這種口號式的呼叫已經過時。」李拾壹亦認同：「聽到這口號的確會『嘰』一聲笑出來，不過只是笑最表層的意思，內裡的意義其實不變。就音樂上的精神來說，搖滾的確不死。」口號也不是完全沒有意思，多少反映實況；至少當「搖滾不死」這口號式微，亦是本地搖滾樂凋零之時。



Beyond 是香港樂壇多年來，少數成功由地下樂隊轉為主流樂隊。即使後來擔任《Beyond 放暑假》主持，被認為從俗，但[illegible]部分樂迷並不反感。



好戲量音樂劇《駒歌》多次重演，每次重演均讓人懷念當年 Beyond 所帶起的夾 band 熱。



好戲量音樂劇《駒歌》導演楊秉基 Banky

無力感使然

李拾壹指，搖滾與社會兩者密不可分，搖滾的聲音可呈現社會形態。誠然現時本地社會上，事事都能引起爭端，持份者也好，塘邊鶴也好，都執著於自己的看法，爭辯從來都沒有結論，沒有出路。本地搖滾樂的困局，完全反映了現時社會狀態。

劇團好戲量於 2003 年首演音樂劇《駒歌》，[illegible]這 11 年來多次重演，鍾情本地搖滾 icon Beyond 的導演楊秉基（Banky），亦認同拾壹的說法：「社會常強調和諧，總覺得憤怒好負面，但人本來就是有不同情緒。」敢怒敢言的人漸少，樂隊不再以激烈的歌聲，咆哮出人民的心聲。

大家不再將憤怒情緒放在搖滾樂上，反而放[illegible]指罵樂隊之上。Banky 繼續說：「主流也好，獨立也好，只要稍稍有知名度的樂隊都不能有半點行差踏錯，否則會被罵得很慘。」搖滾本來就[illegible]不同的控訴所組成，但搖滾樂隊在控訴的同時，亦害怕被其他人控訴自己。社會充斥謾罵氣氛，令搖滾力量縮小，變相增加人們的無力感。Banky 指，在社運中不時還唱著 Beyond 的歌，[illegible]他不得不問一句，何以這一代沒有能代表我們的搖[illegible]樂？





[illegible]
[illegible]的電影，正[illegible]「搖滾[illegible]」一類口號已過時，票房慘[illegible]也是意料中事。
2011 年環繞搖滾樂的電視劇《天與地》曾引起一時熱話，卻未能[illegible]已經沉寂多時的搖滾樂熱潮。



本地搖滾

本地樂隊怒人，是繼八十年代黑鳥樂隊及九十年代 LMF 後，近年罕有以粗口入詞，而又受到樂迷留意的年輕 rock band。

撕裂的社會

Banky 說，現時社會分裂，各人只堅持一己看法，連搖滾樂隊也一樣：「早前有調查指香港有約二千間 band 房，其實夾 band 的人一點也不少，問題是他們各自以為自己所組的樂隊是全港最 top。」只活在井底，世界太細，眼光淺窄，所以近年的搖滾樂隊難以脫穎而出。



陰柔搖滾

本地獨立樂隊 My Little Airport 的搖滾精神不容置疑，但非搖滾的音樂特質，難以帶動大眾情緒。

搖滾在骨子裡

主流其實不乏搖滾樂隊，Rubber Band、MR. 等，但三位受訪者同時認為，主流樂隊的搖滾精神，及不上在聲音上較為靜態的獨立樂隊 My Little Airport（MLA）。MLA 音樂上輕鬆溫馴又帶點玩味，但細看歌詞卻極為大膽，道盡大家敢怒不敢言的社會時態。袁智聰說：「相比一些扭大支結他的樂隊，MLA 更具搖滾精神。若只是音樂好 rock，但歌詞上卻寫一些無無謂謂的內容，別人很難認同那是 rock band。」

李拾壹指，所謂搖滾，其實是指「另一種可能」，他說：「比方說我喜歡莫札特，然後有人忽然跟我說，其實二胡都可以拉莫札特的音樂，這件事已經好 rock。」MLA 經常透過音樂提出一些古怪的想法，例如瓜分某高官的三十萬人工，哪個發明了返工等，搖滾精神不容置疑。

Banky 雖然認同 MLA 的搖滾精神，但 MLA 非搖滾的音樂特質，難以帶動大眾情緒，因為 MLA 的歌並不適合合唱。與 Beyond 的歌不同，Beyond 的歌能讓樂迷一起高歌，唱出心聲；MLA 的搖滾只能在骨子裡。或者，正正香港人的憤怒，此時此刻，也只能在骨子裡咆哮。Ⓟ



樂評人袁智聰

外國人耳中的 MLA

雖說 MLA 的音樂受本土樂迷歡迎，但從 Banky 口中得知，獨立電影 "4+1" 全片以 MLA 的歌曲作配樂，在外國的影展中，一旦脫離歌詞，MLA 的歌較難觸動外國人。他說：「希望 MLA 愈來愈受大眾歡迎的同時，他們會漸漸回歸搖滾的曲式。」





穩中求變

人，渴望改變，卻往往因為不明因素而產生恐懼感，香港新一代，年輕活力，思想卻如年邁老人般尋求安穩的生活。資深劇場導演鄧偉傑 Desmond 首度與新晉編劇郭永康 Ivan 以及新晉演員陳庭軒 Henry 攜手合作，把生活體驗帶到劇場，創作出看似寫實卻充滿荒誕味道的《一飛沖天去》。

拿出勇氣　探索未知

Desmond 期望《一飛沖天去》能夠給予觀眾更多反思的空間，「面對改變、面對超越自己認知範圍的時候，為了逃避那分恐懼感，往往會作出較舒服安穩的選擇，劇本中加入了不少實驗性元素，例如重複而推進的效果，展現出人生彷如一個圓形，周而復始，並於重複之中尋找不同。」

就讀香港演藝學院戲劇藝術碩士課程的 Ivan 年紀尚輕，為何劇本卻加入老人、恐懼、死亡等較沉重的元素？他回應：「寫劇本時加入了很多自己深切的體會，以往曾修讀大學電腦課程，轉修編劇課程後，那種未來難以預計的感覺卻縈繞着我。加上居於公屋，經常看到孤苦無依的老人家坐在公園，陪伴他們的並非兒孫，而是狗。生活體會促使我以文字形式記錄於劇本中。」

於劇中飾演狗一角的 Henry 恰巧也居住公屋，被問道他的感受會否有助融入劇中，他笑言還在尋找自己的位置，「面對此劇資深導演鄧偉傑、『劇帝』周志輝和歐陽耆仁，對自己有要求的同時，卻不時因節奏太慢，追不上進度而感到驚慌。然而，跟他們合作感到非常幸福，於他們的帶領下不會感到迷失，也讓我突破自己的界限。」

《一飛沖天去》

日期： 9月13至14，16至21日
地點： 香港話劇團黑盒劇場（上環文娛中心8樓）
網址： www.hkrep.com
查詢： 3103 5900
門票於城市售票網公開發售



演員
陳庭軒 Henry

導演
鄧偉傑 Desmond

編劇
郭永康 Ivan



異世界 · 沼澤

世界很大，我們一生大部分時間卻幾乎都消耗在辦公室和家中，偶爾放假去個旅行打卡影相放上 facebook 便已很滿足。但世界其實還有很多一生人想也未想過可以涉獵的地方，例如沼澤。加拿大攝影師 Eiko Jones 便決定墮進沼澤打卡影相。

TEXT · RINGO DESIGN · QUEENIE





為蝌蚪甘去墮沼澤

[illegible]時看《國家地理雜誌》，根本難以想像那些影像究竟如何[illegible]攝，那種誇張程度會令你驚嘆「真的假的？」、「這是電腦特技好不好？」但學高登潮語話齋：「其實唔難～」只要[illegible]找到一個肯為蝌蚪甘去墮沼澤的攝影師就可以了。 Eiko Jones 是《國家地理雜誌》攝影團隊的長期名單，其中一次便墮進沼澤中拍攝蝌蚪群。

[illegible]澤內的冷酷異境

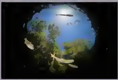
沼澤之下水草茂密，湖底長滿苔蘚，一群蝌蚪卻充滿[illegible]力地穿插其中。 Eiko Jones 如此形容這輯作品：「[illegible]澤水下拍攝時，數以千計的蝌蚪游了過來，穿過植[illegible]根系叢林。」不禁令人聯想起《風之谷》那個世界末[illegible]酷異境。可那不是來自幻想創作，而是在真實世界[illegible]態景象。

Eiko Jones



擅長水下攝影，曾[illegible]「2013 我們的水下世[illegible]國際影賽」(Our World Underwater) 銀獎。

網址：[illegible]



Music Delight 樂趣





門票**現於**城市售票網發售

有關節目及各種折扣優惠詳情，請參閱個別節目單張或瀏覽文化節目組網頁。

Cultural Presentations Section 文化節目組

節目查詢：2268 7321 | 票務查詢：3761 6661 | 信用卡電話購票：2111 5999 | 網上購票：www.urbtix.hk | www.lcsd.gov.hk/cp

康樂及文化事務署 Leisure and Cultural Services Department

FILM



《舞自由》"Desert Dancer"

在伊朗，跳舞是被禁止的行為。不過，貫 的夢想是成為 舞 員，他與一群志同道合的朋友組地下舞團。他們設法突破網絡審查，翻牆看 YouTube 自學跳舞。地下舞團更以打游擊的形式大膽於沙漠表演，與此同時，伊朗正舉行大選，無數群眾上街爭取自由，艾信的舉動觸怒政府，國民自衛隊更奉命捉拿艾信。性命危在旦夕的艾信，為了跳舞，唯有孤注一擲。

導演： Richard Raymond
主演： da P e ie, in iadi

BOOK



《港漫回憶錄》

據説此書是香港第一本有系統整理香港漫畫發展的書籍，它記錄了六、七十年代香港漫畫的萌芽，八十年代的輝煌，九十年代的衰微至到今日的發展。這也是香港唯一一本收錄了 13 位本地漫畫家的口述歷史及珍貴漫畫圖片。全書以時期分析漫畫業，由 1960 年萌芽開始，記載當中興旺的印刷年代，穿梭畫壇黃金歲月，探索時代與漫畫的變遷，是香港本土文化最重要的回憶錄。

作者： 施仁毅、龍俊榮
出版： 豐林文化

MUSIC

"My Everything" by Ariana Grande



Ariana Grande 憑着其高亢的海豚音，被譽為 Mariah 的接班人。由電音 hip hop 各界合力創作的第二張專輯，為今年備受矚目的焦點作品。當中收錄與澳洲新晉歌手 Azalea 的作品，糅合九十年代節奏 blues、hip-hop、funk 素的首支單曲 'Problem'，極受樂迷歡迎;第二首單曲 ' Free'，同樣橫掃美加各大流行榜及銷售榜冠軍。喜歡 留意 。P

140

編導 回顧系列

岳楓導演技藝享譽影壇，作品題材多樣化，擅於武戲文拍、文戲武拍，風格雄渾細膩相融。



精選影片 23/8–21/9

香港電影資料館電影院

蕩婦心 (1949)
20/9 2:00*
白光魅力之作，岳楓精準地結合文藝和犯罪類型

情場如戰場 (1957)
9/9 2:00* 21/9 2:30
張愛玲編寫的浪漫都市喜劇，林黛盡展嬌俏刁蠻

畸人艷婦 (1960)
9/9 5:00 20/9 5:15
邵氏黨白文藝片典範，胡金銓演畸人與優雅的樂蒂成強烈對比

白蛇傳 (1962)
5/9 7:30
林黛主演的黃梅調電影，打破當年票房紀錄

西廂記 (1965)
6/9 4:00*
凌波、方盈及李菁主演的黃梅調經典

惡虎村 (1974)
13/9 7:30
岳華主演，武俠類型中見文藝片影子

* 設映後談

座談會

香港電影資料館電影院
(粵語主講，免費入場)

類型和調度——岳楓的編導藝術
30/8 4:00
講者：羅卡、劉嶔

風華正茂——和岳老爺拍電影的時光
13/9 4:30
講者 鄭佩佩、岳華

票價 $40
門票現於城市售票網發售

信用卡電話購票：
2111 5999

網上購票：
www.urbtix.hk

節目查詢：
2734 2900 / 2739 2139
www.lcsd.gov.hk/fp
www.filmarchive.gov.hk

客席策劃 電影研究者劉嶔

詳情請參閱康文署各表演場地擺放的第 73 期《國影》

康樂及文化事務署 香港電影資料館


全新介面
metro
+ 即時新聞
+ METRO TV 視像新聞
+ 都市熱門
metro 都市日報
手機APP經已推出
* 更多全新功能即將陸續推出，敬請密切留意。
請即下載 / 更新
metro 都市日報
www.metrohk.com.hk
Metro Daily Hong Kong
ANDROID APP ON Google play
Available on the App Store
http://bit.ly/metrohkapp

（廣告）



CANMAKE 新登場綿柔美肌蜜粉

CANMAKE 最新推出的 Marshmallow Finish Loose Powder 綿柔美肌蜜粉的防油光粉末，透過高壓柔滑處理方法，令質感更幼細順滑，有效撲出粉嫩柔柔滑肌，遮掩肌膚毛孔及不均勻膚色，吸收面部多餘油分，有效定妝，用後增添甜美可愛感。蘊含 10 種美肌因子及 72% 礦物成分，妝容猶如棉花糖軟軟細滑。

售價： $108
銷售點： 旺角柏裕商業中心 1733 室 CANMAKE 化妝教室及各大百貨公司
查詢： 2619 0330
facebook： CANMAKE

菓汁先生 x 人氣當代藝術家 SUNTUR

「菓汁先生」今季也來新搞作，特別請來年青人氣當代藝術家 SUNTUR，憑著他別樹一幟的創作風格，利用「先生」的概念為創作藍本，以及他對「菓汁先生」各款果汁的詮釋，注入動感趣緻的元素，設計出不同個性，活潑獨特的「菓汁先生」，令「菓汁先生」煥然一新，滋味玩味集於一身。

網址： www.mr-juicy.com.hk
facebook： mrjuicy.hk





Dermagram 瑞士國慶禮遇

瑞士活膚專家 Dermagram 慶祝瑞士國慶日，即日至 8 月 31 日推出「瑞士國慶送大禮」，推廣期內以首次試做價 / 現有套票享用療程，購買產品每滿 $800 或購買任何療程每滿 $4,000，並於 Dermagram facebook 專頁讚好，即可獲抽獎券 1 張，大獎為價值 $38,000 的 Dermagram HIFU 提拉緊緻全效護理等。

網址： www.dermagramswiss.com.hk
facebook： Dermagram



全新 MAYBELLINE 2in1 自然造型眉筆

Maybelline 推出 EyeStudio Fashion Brow 系列，Fashion Brow Duo Eyebrow 2 in 1 自然造型眉筆集眉筆和眉粉二合為一，一端備有 2mm 精細筆尖的自動筆蕊型眉筆，另一端備有持久柔滑眉粉，輕易控制眉色深淺，均勻填補眉毛空隙。另外，Fashion Brow Sharp Pencil 全日細緻造型眉筆適合描畫俐落精準眉形。

銷售點： 專門店，各大屈臣氏，萬寧，莎莎等各大化妝品店有售
查詢： 3101 0342



Jarre 2014 全新奢華型格喇叭

法國品牌 Jarre 隆重推出全新系列型格喇叭 The AeroBull，AeroTour 及 AeroSkull XS/ HD/ XXL 系列，承繼過往的前衛型格作風，突破傳统沉悶既定喇叭設計，並採用 2014 型格科幻新色，繼續以細膩設計俘虜用家的眼睛，換上全新頂級音響配件，為耳　帶來煥然一新的完美聲音享受。

查詢： 3412 8400





愛力根藥廠 Latisse®睫毛增生液

由愛力根藥廠研發的 Latisse®睫毛增生液，是全球第一亦是唯一獲得美國食品及藥物管理局（FDA）認可，經醫生處方的睫毛增生液產品，臨床實驗證明 Latisse®能令睫毛自然增長，倍添豐盈濃密，全球銷售已超過 250 萬盒。Latisse®為睫毛成長周期注入更強生命力，延長睫毛生長期及於生長期間增加新生睫毛的數量。





城景國際「極品魚子・海鮮自助晚餐」

城景國際 City Café 9 月首次引入矜貴西班牙魚子醬，呈獻多個高級魚子的「極品魚子・海鮮自助晚餐」（序幕篇），菜式包括三文魚子三文魚慕絲脆筒，百里香白蘭飛魚子北非小米飯及喜靈魚子龍蝦迷你日式冷麵等。於城景國際 facebook 專頁下載優惠券，9 月份可享低至 7 折優惠，9 月生日的顧客更可享低至半價優惠。

地址： 油麻地窩打老道 23 號城景國際 1 樓
查詢： 2783 3287
網址： www.thecityview.com.hk
facebook： thecityviewhk

松山智一個人藝術展 @ 海港城

海港城舉行來自美國的日裔著名藝術家松山智一個人展覽 "Sky Is the Limit"。憑著個人嶄新及中西薈萃的創作風格備受各界賞識，松山智一去年於哈佛大學擔任客席講師及舉行個人展覽。他特別為是次展覽創作 6.5 米高的不鏽鋼雕塑作品 "Sky Is the Limit"，同時展出標誌性畫作，並以香港及維多利亞港為主題。

日期： 即日至 9 月 9 日
時間： 11:00 – 22:00
地點： 海運大廈露天廣場及「海港城　美術館」
查詢： 2118 8666







metroPop
你，擁有了這獨家而唯一的封面故事了嗎？
八年來 metropop
為超過二百個客戶，
製作他們獨一無二的品牌封面故事。
由構思到製作，度身訂造的 metropop 封面故事，讓讀者更全面了解你的品牌理念，由認識到共鳴，再引發感受，拉近了品牌和消費者的距離，也令讀者由心而發欣賞你的品牌。
查詢：3667 4800　網址：www.metropop.
facebook.com/metropophk

（廣告）

The East「千奇百趣番茄節」

The East 搜羅全球各地騎呢番茄，舉行「千奇百趣番茄節」，於指定食肆展示醜茄的味力。合和中心地下露天廣場更擺放巨型番茄錯覺藝術裝置，火紅多汁的番茄於巨型木貨櫃箱一湧而出，大家更可走進木箱，進行掟茄大對決，只要掟中目標，有機會贏取即製番茄味分子雪糕或gelato一杯或美食現金券。

日期：即日至 8 月 31 日
地點：灣仔合和中心地下露天廣場
查詢： 2527 7292
網址： www.theeast.com.hk
facebook ： hktheeast





長隆歡樂世界「星際決戰」

長隆歡樂世界全新世界級項目「星際決戰」於 8 月 8 日正式開放，美職籃超級巨星 Vince Carter、Jason Chandler Williams 及 2013 年中華小姐冠軍王瑾璐成為首批遊客。當日還吸引了上千位遊客專程前來搶飲頭啖湯，長隆歡樂世界採用一票通玩，遊客入園後不需另外買票，即可乘玩全新項目「星際決戰」。

EIZO 最新超薄遊戲顯示器

聯強國際發佈一款只有 6mm 超薄邊框的 23.8" 遊戲顯示器 EIZO FS2434。產品採用 EIZO 研發的智能技術，提供生動的色彩顯示效果，為遊戲玩家帶來更出色的性能表現。這款顯示器堪稱是 RTS、MOBA（多人在線競技遊戲）和 MMORPG（多人在線 RPG 遊戲）電腦遊戲玩家及各類遊戲機玩家的理想之選。





3M™ 博視燈通過歐盟標準

高光源照射在一般光滑的平面如書籍、雜誌等，容易反射出眩光令眼睛疲倦。一盞可提供足夠柔和照明，不傷眼睛，設計實用，且耗電量低的枱燈必不可少。而 3M™ 博視燈採用 3M 專業濾光片，能做到少藍光和防眩光，保護孩童的視力，有白、玫瑰紅、檸檬綠三色可供選擇，設計時尚。

售價： $989
銷售點： 各大百貨公司、燈飾及電器公司、書局、文具店及 3M 專賣店
查詢：2806 6111
網址：www.3M.com/hk/tasklight

WING 韓國戶外太陽眼鏡套裝

WING 韓國戶外太陽眼鏡針對亞洲人面形設計，由韓國製造。鏡架採用 TR90 超輕物料，適合經常進行戶外活動人士配戴。備有防 UV 99.9% 的寶麗萊鏡片及水銀鏡片，能發揮不同的光學特性，提供清晰明確視野，進行戶外活動時更加得心應手。隨套裝更附送多一款顏色鼻托及鏡臂，只要輕鬆一扭一拔即可更換。

售價：$988（即日起凡購物滿 $388 可以 $488 換購）
銷售點：全線 OPTICAL 88
查詢：2113 2363



樂敦瑩保濕潤濕液

樂敦瑩保濕潤濕液的乾眼專用配方，性質溫和，pH 值跟天然淚液相近，同時含日本最高濃度的修護成分 chondroitin sulfate，能有效滋潤乾澀眼睛，減少眼乾所帶來的不適。現於優惠期 8 月 29 日至 9 月 1 日，可以震撼優惠價 $27.9 購買原價為 $55.9 的樂敦瑩保濕潤眼液。



MCP 新都城中心 夏日 Raw Food 新煮意

MCP 新都城中心緊貼飲食潮流，邀得生機素食導師兼廚師 Angie Lam 擔任美食顧問，舉辦首個「夏日 Raw Food Festival」，打造清新田園蔬果部屋，引進各款色香味俱全的天然菜式，顧客可率先試食多款創新 raw food 美食，或隨意選購各式各樣 raw food 食材，親自炮製有助 detox 養生的美味 raw food 創意料理。

日期：即日起至 9 月 21 日
時間：13:00 – 22:00
地點：MCP 新都城中心 3 期 L1 天幕廣場
查詢：3194 3200





TUSCAN'S 2014 早秋手袋系列

TUSCAN'S 早秋女裝手袋靈感來自 60 年代荷里活電影中的愛情，女主角為約會左顧右盼，萌芽中的愛情散發迷人的魔力。今季貫徹品牌一向風格，推出一系列意式簡約手袋，滲透經典電影的復古風，嚴選完美細緻皮革，融入當季時尚設計，大玩不同流行元素，嫵媚與中性美之平衡，宛如電影中的女主角般魅力四射。

銷售點： 尖沙咀美麗華商場一樓 1009 號舖
尖沙咀加連威老道 41C-41D 號地下 A1 號舖
查詢： 2117 1292


pebble
Meet Pebble Steel
5-7 DAY BATTERY
5-ATM WATER RESISTANT
DAYLIGHT READABLE
NOTIFICATIONS
STATUS LED
DUAL COMPATIBLE
Introducing Pebble Steel. Made from stainless steel with a genuine leather band, Pebble Steel is a smartwatch that caters to you and looks great doing it. Tell more than time with thousands of apps from the Pebble appstore Keep in touch, get around town, pay on-the-go, or play a game - it's all up to you. Pebble Steel is available in two stunning finishes: Brushed Stainless Steel and Matte Black, which utilize PVD (physical Vapor Deposition) technology.
First customers will get an exclusive RidleyPro™ SPORTS-LINE Premium Pack which includes a carrying case and a sleek silicone band worth $298. Perfect to match the 5-ATM water resistant capability of Pebble Steel.
Authorized Pebble Resellers:
Broadway • Fortress • Wilson • LOG-ON city'super • Chung Yuen • HKT - PCCW • DG Lifestyle • Sunion • Noble Time • Sound & Vision • Life Digital • A&A • Universal • CD WareHouse • Disc Plus-IFC • ideal digital • UNI • Foresoon • X-port • i-Mobile • Complus Computer • Super City Macau: Original Technology • New Yaohan
pebble.hk
Pebble Hong Kong
Special Highlight
HKTDC Hong Kong Watch & Clock Fair 2014
Booth No: 3F-S01
3-7 Sep, Hong Kong Convention & Exhibition Centre

17th Asian Games INCHEON 2014

TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853

官方指定時計

Tissot Luxury Automatic
第十七屆亞運會限量紀念珍藏版
80小時動力儲存自動腕錶
全球限量2014枚



於香港國際機場天梭表旗艦店購買腕錶及答中問題，即有機會贏取2014第17屆仁川亞運會閉幕禮雙人門票連來回機票（2014年10月3-5日），見證精采時刻！

活動條款及細則請參閱 http://contest.tissot.ch/termsandconditions

現凡選購任何瑞士天梭表2014年第十七屆亞運會限量版或特別版腕錶，均可獲得精美禮品乙份。數量有限，送完即止！

TISSOT 旗艦店 2261 0008 • 尖沙咀 2539 0332 • 新港中心地下G03舖 2892 0828 • The ONE 2411 5008 • 2721 9308 • 2369 8188 • 2368 7330 • 旺角 2332 8982 • 上環 2895 2838 • 2811 1846 • 沙田 2604 0688 • 屯門 2234 5068 • 上水 上水廣場2樓272-273號 2483 5220 • 澳門 (853) 2882 8538

TISSOT 專門店 尖沙咀 iSQUARE 2683 5501 • 旺角 3580 0808 • 澳門 (853) 2878 5758

TISSOT 特約經銷商 (排名不分先後) Speed Time • Tic Tac Time • Universal Timepiece • Deluxe Timepiece • GMT Time

TISSOT.CH Tel (852) 2510 5348

Tissot Hong Kong